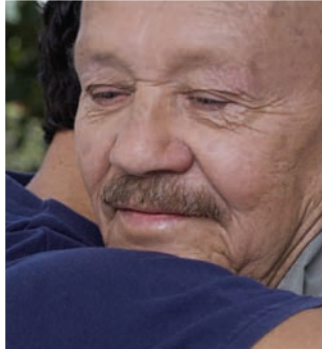


La quimioterapia y usted

(Chemotherapy and You: Support for People with Cancer)



Números telefónicos importantes

Emergencias _____

Clínica _____

Enfermera _____

Doctor _____

Otro _____

Para obtener más información:

Este libro es uno de muchos folletos y publicaciones que están disponibles en español. Algunos de estos folletos y publicaciones son:

- *La radioterapia y usted*
- *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer*
- *Si tiene cáncer... lo que debería saber sobre estudios clínicos*
- *El dolor relacionado con el cáncer*
- *Control del dolor: Guía para las personas con cáncer y sus familias*
- *Siga adelante: La vida después del tratamiento del cáncer*

Estos folletos y publicaciones están disponibles a través del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI en inglés). El Instituto Nacional del Cáncer es una agencia federal que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health en inglés). Llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) o visite el sitio web Cancer.gov en español (www.cancer.gov/espanol). Para obtener más información, vea la página 76.

- * Para obtener información sobre el tipo de cáncer que usted tiene, vea el Banco de datos de información de cáncer (PDQ)[®]. Puede encontrar este banco de datos en el sitio web Cancer.gov en español (www.cancer.gov/espanol).

Acerca de este libro

(About This Book)

La quimioterapia y usted está escrito para usted quien ya está recibiendo o recibirá quimioterapia contra el cáncer. Es posible que este libro también ayude a sus seres queridos.

Este libro es una guía que puede consultar durante todo el tratamiento de quimioterapia porque:

- Contiene información sobre la quimioterapia y sus efectos secundarios.
- Describe cómo usted puede cuidarse antes, durante y después del tratamiento.

No tiene que leer este libro de principio a fin. Lea sólo aquellas secciones que necesita ahora. Más tarde podrá leerlo todo.

No lea este libro de principio a fin. Lea sólo aquellas secciones que necesita ahora. Consulte el índice para ver una lista de los temas que se tratan en este libro.

Este libro incluye información sobre:

- **Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia.** Respuestas a preguntas comunes (por ejemplo, ¿Qué es la quimioterapia? y ¿Cómo funciona la quimioterapia?).
- **Sus estados de ánimo durante la quimioterapia:** Información sobre sentimientos como la depresión y la ansiedad. También se sugieren maneras de lidiar con esos sentimientos.
- **Efectos secundarios y qué hacer para controlarlos:** Explica los efectos secundarios y otros problemas que la quimioterapia podría causar. Esta sección también le explica formas en que usted y su doctor o enfermera pueden controlar estos efectos secundarios.
- **Preguntas que podría hacer:** Preguntas que podría hacerle a su doctor, su enfermera y las demás personas involucradas en su atención médica.
- **Cómo obtener más información:** Opciones para obtener más información impresa, en Internet, por teléfono y en persona sobre la quimioterapia y otros temas tratados en este libro.

Hable con su doctor y enfermera sobre lo que puede esperar durante la quimioterapia. Es posible que le sugieran que lea ciertas secciones de este libro. También podrían sugerirle que siga algunos consejos que se dan en este libro para controlar los efectos secundarios.

Los productos o las marcas mencionadas en este libro se presentan sólo para dar ejemplos al lector. El Gobierno de los Estados Unidos no patrocina ningún producto ni marca en particular. Si no se menciona un producto o marca, eso no significa que no sea satisfactorio.



"Inmediatamente después que el doctor me dio la noticia que yo tenía cáncer pensé: ¿por qué debo empezar el tratamiento si no hay nada que pueda hacerse para luchar contra esta enfermedad? Después descubrí que la quimioterapia brinda esperanzas a los pacientes con cáncer".

—Lucía Margarita

Índice

(Table of Contents)

Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia

(Questions and Answers About Chemotherapy).....1

Consejos para cuando hable con su doctor o enfermera

(Tips for Meeting With Your Doctor or Nurse)12

Preguntas que podría hacer *(Questions to Ask)*13

Sus estados de ánimo durante la quimioterapia

(Your Feelings During Chemotherapy).....15

Efectos secundarios y cómo controlarlos *(Side Effects and Ways To Manage Them)*.....18

Un resumen de los efectos secundarios *(Side Effects At-A-Glance)*20

Anemia *(Anemia)*22

Cambios en el apetito *(Appetite Changes)*.....24

Sangrado *(Bleeding)*26

Estreñimiento *(Constipation)*28

Diarrea *(Diarrhea)*30

Fatiga *(Fatigue)*33

Caída del pelo *(Hair Loss)*.....36

Infección *(Infection)*39

Infertilidad *(Infertility)*43

Cambios en la boca y garganta *(Mouth and Throat Changes)*.....45

Náuseas y vómitos *(Nausea and Vomiting)*.....49

Cambios en el sistema nervioso *(Nervous System Changes)*52

Dolor *(Pain)*54

Cambios sexuales *(Sexual Changes)*56

Cambios en la piel y las uñas *(Skin and Nail Changes)*.....60

Cambios urinarios, en los riñones y en la vejiga (<i>Urinary, Kidney, and Bladder Changes</i>).....	63
Otros efectos secundarios (<i>Other Side Effects</i>).....	65

Alimentos que ayudan con los efectos secundarios

<i>(Foods to Help With Side Effects)</i>	67
Líquidos claros (<i>Clear Liquids</i>).....	67
Alimentos líquidos (<i>Liquid Foods</i>).....	68
Alimentos y bebidas con muchas calorías o proteína (<i>Foods and Drinks That Are High in Calories or Protein</i>).....	70
Alimentos con mucha fibra (<i>High-Fiber Foods</i>).....	72
Alimentos con poca fibra (<i>Low-Fiber Foods</i>).....	73
Alimentos que no irritan la boca adolorida (<i>Foods That Are Easy on a Sore Mouth</i>).....	74
Alimentos y bebidas fáciles de digerir (<i>Foods and Drinks That Are Easy on the Stomach</i>).....	75

Cómo obtener más información

<i>(Ways to Learn More)</i>	76
-----------------------------------	-----------

Palabras importantes

<i>(Words to Know)</i>	78
------------------------------	-----------

Las definiciones de las palabras en negrita se encuentran en la sección Palabras importantes que empieza en la página 78. En esa sección encontrará esas palabras también en inglés, inmediatamente, después de las palabras en español.

**Los profesionales mencionados en este libro
pueden ser hombres o mujeres.**

Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia

(Questions and Answers About Chemotherapy)

¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es un tipo de tratamiento contra el cáncer. Usa medicamentos (fármacos) para destruir las células cancerosas.

¿Cómo funciona la quimioterapia?

Las células cancerosas crecen y se dividen rápidamente. La quimioterapia para o demora el crecimiento de las células cancerosas. Pero también puede afectar las **células sanas** que crecen y se dividen rápidamente. Entre ellas se encuentran, por ejemplo:

- Las células de las partes húmedas dentro de la boca
- Las células de los intestinos
- Las células que hacen crecer el pelo

El daño a las células sanas podría causar **efectos secundarios**. Pero muchas veces los efectos secundarios mejoran o desaparecen después de terminar la quimioterapia.

¿Qué hace la quimioterapia?

Dependiendo del tipo de cáncer que usted tenga y de cuánto haya crecido o se haya extendido (regado), la quimioterapia puede:

- **Curar el cáncer.** Esto ocurre cuando la quimioterapia destruye tantas células cancerosas que su doctor ya no las puede detectar en el cuerpo.
- **Controlar el cáncer.** La quimioterapia puede evitar que el cáncer se extienda o hacer que crezca más lentamente. También puede destruir las células cancerosas que se han extendido (regado) a otras partes del cuerpo.
- **Mejorar los síntomas del cáncer** (esto también se conoce como **atención paliativa**). Esto ocurre cuando la quimioterapia reduce el tamaño de los tumores que están causando dolor o presión.

¿Cómo se usa la quimioterapia?

A veces la quimioterapia es el único tratamiento que se usa contra el cáncer. Pero en la mayoría de los casos recibirá otros tratamientos además de la quimioterapia. Estos pueden incluir cirugía (una operación), **radioterapia** o **terapia biológica**.

La quimioterapia se puede usar para:

- Reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía o la radioterapia. Esto se llama **quimioterapia neoadyuvante**.
- Destruir las células cancerosas que podrían quedar después de la cirugía o la radioterapia. Esto se llama **quimioterapia adyuvante**.
- Ayudar a que la radioterapia y la terapia biológica den mejores resultados.
- Destruir las células cancerosas que han regresado (cáncer **recurrente**).
- Destruir las células cancerosas que se han extendido (regado) a otras partes del cuerpo (cáncer **metastásico**).

¿Cómo decide mi doctor cuáles medicinas de quimioterapia deben usarse?

Su doctor tomará la decisión basándose en lo siguiente:

- El tipo de cáncer que usted tenga. Algunos tipos de medicinas para quimioterapia se usan para tratar muchos tipos de cáncer. Pero otras medicinas se usan para tratar sólo uno o dos tipos de cáncer.
- Si usted ha recibido o no ha recibido quimioterapia en el pasado.
- Si usted tiene o no otros problemas de salud, como diabetes o enfermedades del corazón.

¿Adónde voy para recibir quimioterapia?

Usted puede recibir quimioterapia:

- Mientras esté internado en el hospital ("inpatient" en inglés)
- En su casa
- En el consultorio de un doctor
- En una clínica
- En un centro para **pacientes ambulatorios** de un hospital (o sea que no tiene que pasar la noche en el hospital)

En cualquier lugar adonde vaya a recibir la quimioterapia, su doctor o enfermera prestará atención a los efectos secundarios. Además, harán cualquier cambio de medicina que sea necesario.

¿Cada cuánto tiempo recibiré quimioterapia?

El programa de tratamiento (“treatment schedule” en inglés) para la quimioterapia puede variar. La frecuencia y duración de sus sesiones de quimioterapia dependen de:

- El tipo de cáncer que usted tenga y cuánto haya crecido o se haya extendido (regado)
- Las metas del tratamiento (es decir, si la quimioterapia se usa para curar el cáncer, controlar su crecimiento o mejorar los síntomas)
- El tipo de quimioterapia
- La reacción de su cuerpo a la quimioterapia

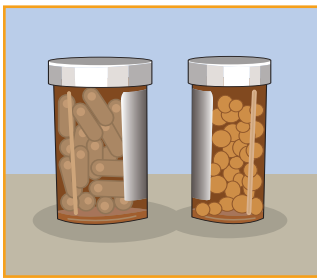
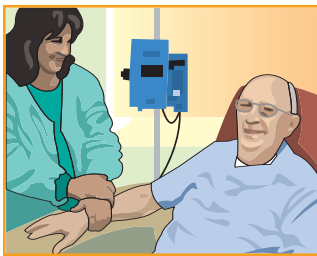
Usted podría recibir la quimioterapia en ciclos. Un ciclo es un período de tratamiento con quimioterapia seguido de un período de descanso. Por ejemplo, su doctor podría recetar una semana de quimioterapia y luego 3 semanas de descanso. Estas 4 semanas forman un ciclo. El período de descanso le da a su cuerpo la oportunidad de producir nuevas células sanas.

¿Puedo faltar a una sesión de quimioterapia?

No es bueno faltar a un tratamiento de quimioterapia. Pero a veces su doctor o enfermera podría cambiarle el programa de quimioterapia. Esto podría deberse a los efectos secundarios que usted esté teniendo. Si eso sucede, su doctor o enfermera le explicará qué hacer y cuándo comenzar el tratamiento de nuevo.

“Mi doctor me explicó que debido a nuevos avances en el tratamiento de quimioterapia, existen más esperanzas para las personas con cáncer. Ahora entiendo que es importante seguir las recomendaciones de mi doctor sobre cuándo empezar y completar el tratamiento”. —Luisa

¿Cómo se da la quimioterapia?



La quimioterapia se puede dar en muchas formas:

■ **Inyección.** **Inyección** es la quimioterapia que se inyecta en un músculo de:

- Uno de los brazos
- Uno de los muslos
- La cadera

O se puede inyectar debajo de la piel, en la parte más gruesa de:

- Uno de los brazos
- Una de las piernas
- El abdomen (barriga, panza)

■ **Intraarterial** ("*IA*" en inglés). **Intraarterial** es la quimioterapia que va directamente a la arteria que está alimentando el cáncer, es decir, que está conectada al cáncer.

■ **Intraperitoneal** ("*IP*" en inglés). **Intraperitoneal** es la quimioterapia que va directamente a la **cavidad peritoneal** (el área que contiene órganos como los intestinos, el estómago, el hígado y los ovarios).

■ **Intravenosa** ("*IV*" en inglés). **Intravenosa** es la quimioterapia que va directamente a una vena.

■ **Tópicamente.** La quimioterapia viene en una crema que se puede frotar sobre la piel.

■ **Oralmente.** La quimioterapia viene en pastillas, cápsulas o líquido que usted puede tomar por la boca.

"Yo no sabía que sí se pueden compartir abrazos y caricias mientras se recibe tratamiento de quimioterapia. Ahora me siento mucho mejor porque mi doctora me explicó que sí puedo hacerlo". —Julio César

Cosas que debe saber sobre la quimioterapia intravenosa:

Muchas veces la quimioterapia se da a través de una aguja fina. Esta aguja se coloca en una vena de la mano o del antebrazo. Su enfermera le insertará la aguja al principio de cada tratamiento. Luego se la sacará cuando el tratamiento termine. Si siente dolor o ardor mientras recibe la quimioterapia intravenosa, dígaselo de inmediato a su doctor o enfermera.

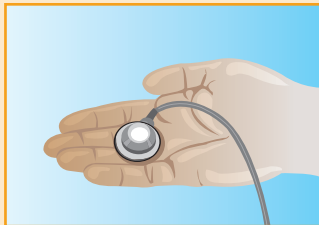
La quimioterapia que se da en una vena muchas veces se inyecta por medio de un **catéter** o **portal**. Esto a veces se hace con la ayuda de una **bomba**.

■ **Los catéteres.** Un catéter es un tubito suave y delgado. Un cirujano coloca una de las puntas del catéter en una vena grande, muchas veces en el área del pecho. La otra punta del catéter queda fuera del cuerpo. La mayoría de los catéteres se dejan puestos hasta que usted termina todos los tratamientos de quimioterapia. Los catéteres también se pueden usar para:

- Dar otras medicinas que no son de quimioterapia
- Sacar sangre

Debe estar pendiente de cualquier señal de infección alrededor del catéter. Si desea más información sobre las infecciones, vea la página 39.

■ **Los portales.** Un portal (“port” en inglés) es un disco pequeño y redondo que se coloca debajo de la piel. Está hecho de plástico o de metal. Un catéter conecta el portal con una vena grande, la mayoría de las veces en el pecho. Su enfermera podría insertar una aguja en el portal para darle quimioterapia o sacarle sangre. Esta aguja se puede quedar ahí para los tratamientos de quimioterapia que se dan durante más de un día. Debe estar pendiente de cualquier señal de infección alrededor de su portal. Si desea más información sobre las infecciones, vea la página 39.



■ **Las bombas.** Las bombas a menudo se conectan a los catéteres o a los portales. Se usan para controlar la cantidad de quimioterapia que pasa al catéter o al portal, y la rapidez con la que pasa. Las bombas pueden ser internas o externas. Las bombas externas se quedan fuera del cuerpo y para la mayoría de las personas son portátiles. Las bombas internas se colocan debajo de la piel durante una cirugía.



¿Qué sentirá mi cuerpo durante la quimioterapia?



La quimioterapia afecta a las personas de diferentes maneras. La forma en que se sentirá su cuerpo dependerá de:

- Lo saludable que estaba antes del tratamiento
- El tipo de cáncer que tenga
- Cuánto haya crecido o se haya extendido (regado) el cáncer
- El tipo de quimioterapia que esté recibiendo
- La cantidad (dosis) de quimioterapia

Los doctores y enfermeras no pueden saber con seguridad cómo se va a sentir usted durante la quimioterapia.

Algunas personas no se sienten bien justo después de la quimioterapia. El efecto secundario más común es la **fatiga** (sentirse muy cansado y con falta de energía). Usted se puede preparar para enfrentar la fatiga:

- Pidiendo a alguien que le lleve a la sesión de quimioterapia y de vuelta a la casa
- Planificando tiempo para descansar el día de la quimioterapia y el día siguiente
- Pidiendo ayuda con las comidas y el cuidado de los niños.

Existen muchas formas para ayudarle a controlar los efectos secundarios de la quimioterapia. Si desea más información, vea la sección “Un resumen de los efectos secundarios” que comienza en la página 20.

¿Puedo trabajar durante la quimioterapia?

Muchas personas pueden trabajar durante la quimioterapia si cambian su horario para que se ajuste a cómo se sienten. El que usted pueda trabajar o no dependerá del tipo de trabajo que haga. Si su empleo se lo permite, tal vez deba preguntar si puede trabajar medio tiempo o desde la casa los días que no se sienta bien.

Hay leyes que requieren que algunos empleadores cambien el horario de trabajo de las personas con cáncer para acomodarlos mientras reciben tratamiento (“medical leave” en inglés). Hable con su empleador sobre cómo puede ajustar su trabajo durante la quimioterapia. Puede hablar con un trabajador social para saber más sobre estas leyes.

¿Puedo tomar medicinas recetadas y medicinas sin receta (“over-the- counter” en inglés) mientras recibo quimioterapia?



Eso depende de:

- El tipo de quimioterapia que reciba
- Los otros tipos de medicinas que piense tomar

Tome sólo las medicinas que su doctor o enfermera apruebe. Dígale a su doctor o enfermera sobre todas las medicinas recetadas y medicinas sin receta que esté tomando, incluyendo, por ejemplo:

- Laxantes
- Medicinas para las alergias
- Medicinas para los resfriados (catarros)
- Medicinas para el dolor (como aspirina e ibuprofeno)

Una manera de informar a su doctor o enfermera sobre estas medicinas es llevarle todos los frascos que tenga. Su doctor o enfermera necesita saber:

- El nombre de cada medicina
- La razón por la que la toma
- La cantidad que toma
- Cada cuánto las toma

Hable con su doctor o enfermera antes de tomar cualquier medicina recetada o medicina sin receta. Además, dígale sobre las vitaminas, minerales, suplementos dietéticos o naturales, tónicos, té o hierbas medicinales que toma.

¿Puedo tomar vitaminas, minerales, suplementos dietéticos, té o hierbas medicinales mientras recibo quimioterapia?

Algunos de estos productos pueden cambiar el efecto de la quimioterapia. Por eso es importante que, antes de comenzar la quimioterapia, le diga a su doctor o enfermera si está tomando cualquiera de las siguientes cosas:

- Vitaminas
- Minerales
- Suplementos dietéticos (incluyendo jugos como el “Noni”)
- Tipos de té medicinales (como la uña de gato)
- Hierbas

Durante la quimioterapia, hable con su doctor antes de tomar cualquiera de estos productos.

¿Cómo voy a saber si la quimioterapia está funcionando?

Su doctor:

- Le hará exámenes físicos
- Le hará pruebas médicas (como pruebas de sangre y rayos X)
- Le preguntará cómo se siente

Usted no puede saber si la quimioterapia está dando resultado basándose en los efectos secundarios. Algunas personas creen que si tienen efectos secundarios graves, eso quiere decir que la quimioterapia está dando buen resultado. O tal vez creen que si no tienen efectos secundarios graves, eso quiere decir que la quimioterapia no está dando resultado. La realidad es que los efectos secundarios no tienen nada que ver con qué tan eficaz sea la quimioterapia contra el cáncer.

¿Cuánto cuesta la quimioterapia?

Es difícil saber cuánto costará la quimioterapia. Eso depende de:

- Los tipos de quimioterapia y la cantidad que se usa
- Cuánto dura la quimioterapia y cada cuánto se da
- Dónde recibe el tratamiento de quimioterapia
- La región del país donde usted vive

¿Paga mi seguro médico por la quimioterapia?



Pregunte a un representante de su compañía de seguro médico lo que cubrirá su plan. Algunas preguntas que tal vez quiera hacer incluyen:

- ¿Qué pagará mi seguro médico?
- ¿Acaso alguien (yo o alguien del consultorio de mi doctor) tiene que llamar a mi compañía de seguro médico antes de cada tratamiento?
- ¿Qué tengo que pagar yo?
- ¿Puedo ir a cualquier doctor que yo quiera o tengo que escoger de una lista de proveedores preferidos?
- ¿Necesito que un médico me dé un permiso por escrito para poder ver a un especialista?
- ¿Hay un copago (dinero que yo tenga que pagar) cada vez que tenga una cita?
- ¿Hay algún deducible (cierta cantidad que necesite pagar) antes de que mi seguro pague?
- ¿Dónde debo comprar mis medicinas recetadas?
- ¿Pagará mi seguro todas mis pruebas y tratamientos, ya sea yo paciente hospitalizado o ambulatorio?

¿Cuál es la mejor forma de trabajar con mi plan de seguro?

Si la póliza de seguro no está disponible en español, pida a alguien que se la lea o se la explique.

- Revise su póliza de seguro (su contrato) antes de empezar el tratamiento. Así podrá saber lo que su plan pagará y lo que su plan no pagará.
- Guarde los documentos de todos los costos del tratamiento y reclamaciones al seguro ("insurance claim" en inglés).
- Envíe a su compañía de seguro todos los documentos que le pida. Por ejemplo, esto podría incluir recibos de:
 - Consultas al doctor
 - Recetas
 - Pruebas de laboratorio

Además, guarde copias de estos documentos.

- Si es necesario, pida ayuda con los documentos del seguro. Puede pedirle ayuda a:
 - Un amigo
 - Un pariente
 - Un trabajador social
 - Un grupo local, como un centro para personas de la tercera edad ("senior centers" en inglés)
- Si su compañía de seguro no paga algo que usted cree que debería pagar, pregunte por qué el plan se negó a pagar. Entonces hable con su doctor o enfermera sobre lo que debe hacer después. Él o ella podría sugerirle cómo pedir a su compañía de seguro que cambie la decisión ("appeal" en inglés). También le podrían sugerir otras medidas que puede tomar.

¿Qué son los estudios clínicos? ¿Puedo participar en ellos?

Los **estudios clínicos sobre el cáncer** (que también se llaman ensayos clínicos sobre el cáncer) prueban nuevos tratamientos para las personas que tienen cáncer. Estos estudios pueden ser de:

- Nuevos tipos de quimioterapia
- Otros tipos de tratamiento
- Nuevas formas de combinar tratamientos

La meta de todos estos estudios clínicos es encontrar mejores formas de ayudar a las personas que tienen cáncer.

Su doctor o enfermera podría sugerirle que participe en un estudio clínico. Pero usted también puede decirles que le interesa participar en un estudio clínico. Antes de aceptar participar en un estudio clínico, debe saber sobre:

- **Los beneficios.** Todos los estudios clínicos ofrecen una buena atención médica a las personas con cáncer. Pregunte de qué forma este estudio le puede ayudar a usted o a otros. Por ejemplo, usted podría ser una de las primeras personas en recibir un tratamiento nuevo o una medicina nueva.
- **Los riesgos.** Los tratamientos nuevos no siempre son mejores o tan buenos como los **tratamientos estándar** (establecidos). Además, aunque un tratamiento nuevo sea bueno, podría no darle buen resultado a usted.
- **El pago.** Su compañía de seguro podría o no pagar por algún tratamiento que es parte del estudio clínico. Antes de aceptar participar en un estudio, pregunte a su compañía de seguro si pagará el tratamiento.

Si desea saber más sobre los estudios clínicos, póngase en contacto con el Servicio de Información del Instituto Nacional del Cáncer. Para saber cómo ponerse en contacto con ellos, vea la sección “Cómo obtener más información” en la página 76.

Consejos para cuando hable con su doctor o enfermera

(Tips for Meeting With Your Doctor or Nurse)

- **Antes de cada cita haga una lista de las preguntas que tenga.** Algunas personas mantienen una sola lista. Ahí siguen escribiendo preguntas nuevas a medida que se les ocurren. Deje espacio en blanco para escribir las respuestas que le dé su doctor o enfermera.



- **Lleve a un ser querido o amigo en quien confíe a sus citas médicas.** Esta persona le puede ayudar a entender lo que dice el doctor o la enfermera. También puede hablar con usted sobre la cita médica después de que termine.
- **Si usted no habla inglés, puede solicitar un intérprete.**
- **Haga todas sus preguntas.** Puede hacer todas las preguntas que quiera. Si no entiende la respuesta, siga preguntando hasta que la entienda.
- **Tome notas.** Puede escribirlas o usar una grabadora. Después las puede repasar para acordarse de lo que se dijo durante la cita médica.
- **Pida información impresa sobre el tipo de cáncer que usted tiene y la quimioterapia.**
- **Dígale a su doctor o enfermera qué tanto desea saber y cuándo quiere que se lo digan. Además, dígame si ya ha aprendido lo suficiente.** Algunas personas quieren saber todo lo relacionado al cáncer y el tratamiento. Otros quieren saber sólo un poco. Usted elige.
- **Averigüe qué debe hacer en una emergencia.** Esto incluye a quién debe llamar, cómo ponerse en contacto con esa persona y adónde ir. Escriba los números telefónicos importantes en los espacios provistos en la primera página de este libro.

Preguntas que podría hacer

(Questions to Ask)

Sobre el tipo de cáncer que tengo

- ¿Qué tipo de cáncer tengo? _____

- ¿En qué etapa está? _____

Sobre la quimioterapia

- ¿Por qué necesito quimioterapia? _____

- ¿Cuál es la meta de esta quimioterapia? _____

- ¿Cuáles son los beneficios de la quimioterapia? _____

- ¿Cuáles son los riesgos de la quimioterapia? _____

- ¿Hay otras formas de tratar el tipo de cáncer que tengo? _____

- ¿Cuál es la atención médica estándar para el tipo de cáncer que tengo? _____

- ¿Hay algún estudio clínico para el tipo de cáncer que tengo? _____

Sobre el tratamiento

- ¿Cuántos ciclos de quimioterapia voy a recibir? ¿Cuánto dura cada tratamiento? ¿Cuánto tiempo de descanso hay entre tratamientos? _____

- ¿Qué tipos de quimioterapia voy a recibir? _____

- ¿Cómo me van a dar estas medicinas? _____

Sobre los efectos secundarios

- ¿Adónde tengo que ir para recibir este tratamiento? _____

- ¿Debe alguien llevarme a recibir los tratamientos y de regreso a casa? _____

- ¿Cuáles efectos secundarios se pueden presentar de inmediato? _____

- ¿Cuáles se pueden presentar más tarde? _____

- ¿Qué tan graves son esos efectos? _____

- ¿Cuánto van a durar? _____

- ¿Desaparecerán todos los efectos secundarios después de terminar la quimioterapia? _____

- ¿Qué puedo hacer para controlarlos o aliviarlos? _____

- ¿Qué puede hacer mi doctor o enfermera para controlar o aliviar estos efectos secundarios? _____

- ¿Cuándo debo llamar a mi doctor o enfermera para hablar de estos efectos secundarios? _____

Sus estados de ánimo durante la quimioterapia

(Your Feelings During Chemotherapy)



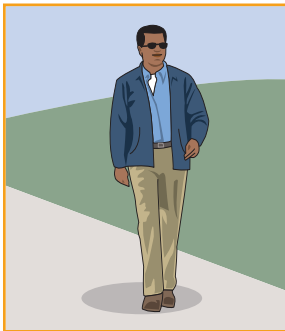
En algún momento durante la quimioterapia es posible que se sienta:

- Ansioso
- Frustrado
- Deprimido o triste
- Débil o vulnerable
- Asustado
- Solo
- Enojado



Es normal sentirse así mientras está recibiendo quimioterapia. Vivir con cáncer y recibir tratamientos puede causar estrés. También es posible que sienta fatiga, la que puede hacer más difícil lidiar con estos sentimientos.

¿Cómo puedo lidiar con mis sentimientos durante la quimioterapia?



Hay varias cosas que puede hacer para ayudarse a lidiar con esos sentimientos. Por ejemplo, puede:

- **Relajarse.** Busque un momento para estar tranquilo. Piense que está en un lugar que le gusta mucho. Respire lentamente o escuche música suave. Esto le puede ayudar a sentirse más calmado y menos tenso.

Además, podría preguntarle a su doctor si sus seres queridos o amigos lo pueden acompañar a sus citas. Esto quizá le ayude a relajarse antes y durante la sesión de quimioterapia.

- **Hacer ejercicio.** Hable con su doctor o enfermera sobre los ejercicios que usted puede hacer. Muchas personas encuentran que el ejercicio de poca intensidad les ayuda a sentirse mejor. Puede hacer diferentes tipos de ejercicios, como por ejemplo:



- Caminar
- Andar en bicicleta
- Practicar yoga

Es normal sentir muchas cosas diferentes mientras recibe quimioterapia. Después de todo, vivir con cáncer y recibir tratamiento puede causar estrés.

- **Hablar con otras personas.** Hable sobre sus sentimientos con alguien en quien confíe. Escoja a alguien que se pueda concentrar en usted, como por ejemplo:
 - Un amigo cercano
 - Un miembro de su familia o ser querido
 - Un capellán, pastor o sacerdote
 - Una enfermera
 - Un trabajador social
 - Alguien más que esté pasando o haya pasado por la quimioterapia
- **Únase a un grupo de apoyo.** Los grupos de apoyo (“support groups” en inglés) para el cáncer son reuniones para personas con cáncer. Estos grupos le permiten encontrarse con otras personas que se enfrentan a una situación similar a la suya. Tendrá la oportunidad de hablar sobre lo que siente y escuchar a otras personas hablar de lo que sienten. Puede aprender sobre lo que hacen otras personas para lidiar con el cáncer, la quimioterapia y los efectos secundarios. Su doctor, enfermera o trabajador social le puede decir qué grupos de apoyo hay cerca de su hogar. Algunos grupos de apoyo también se reúnen por Internet.



Hable con su doctor o enfermera sobre las cosas que le preocupan o le molestan. Tal vez quiera preguntar si debe hablar con un consejero. También es posible que su doctor le sugiera que tome una medicina si se le hace difícil a usted lidiar con estos sentimientos.

“La primera vez que me aconsejaron hacer ejercicios de yoga me pareció raro y diferente. Pero después de hablar con mi doctor entendí que estos ejercicios me ayudarán mientras recibo tratamiento. —Josefina

Cómo obtener más información

Para obtener más información sobre las maneras de lidiar con sus sentimientos, lea el libro *Taking Time: Support for People With Cancer* del Instituto Nacional del Cáncer. Llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) para pedir una copia gratis. (Este libro sólo está disponible en inglés.) Para pedirlo por Internet, visite www.cancer.gov/publications (esta página web está en inglés). Visite www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/pedido-publicaciones para leer información en español sobre el pedido de publicaciones del Instituto Nacional del Cáncer.

Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

Instituto Nacional del Cáncer

Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)

Teléfono (se habla español):

1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol
(en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés):
www.cancer.gov/help

CancerCare

Ofrece apoyo, información, asistencia financiera y ayuda práctica de manera gratuita a las personas con cáncer y sus seres queridos.

Número para llamar gratis:

1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)

Correo electrónico: info@cancercare.org

Internet en español: <http://www.cancercare.org/espanol/>
(en inglés: www.cancercare.org)

La Comunidad del Bienestar

Provee apoyo emocional y psicológico de manera gratuita a las personas con cáncer y sus seres queridos.

Número para llamar gratis (sólo en inglés): 1-888-793-9355

Teléfono (sólo en inglés): 202-659-9709

Correo electrónico (sólo en inglés):
help@thewellnesscommunity.org

Internet en español:
espanol.thewellnesscommunity.org
(en inglés: www.thewellnesscommunity.org)

Efectos secundarios y cómo controlarlos

(Side Effects and Ways To Manage Them)

¿Qué son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son problemas causados por el tratamiento contra el cáncer. Algunos efectos secundarios comunes que produce la quimioterapia son:

- Fatiga
- Náuseas
- Vómitos
- Menos células en la sangre (**conteo de sangre** bajo)
- Caída del pelo
- Lesiones en la boca
- Dolor

¿Qué causa los efectos secundarios?

La quimioterapia destruye las células cancerosas que crecen rápidamente. Pero también puede afectar las células sanas que crecen rápidamente. La quimioterapia causa efectos secundarios cuando daña las células sanas, tales como:

- Las de las partes húmedas dentro de la boca
- Las de los intestinos
- Las de la **médula ósea**, la cual produce las células en la sangre
- Las que le hacen crecer el pelo

¿Tendré efectos secundarios al tratarme con quimioterapia?

Usted podría tener muchos efectos secundarios, algunos o ninguno. Eso depende del tipo y la cantidad de quimioterapia que reciba. También depende de cómo reaccione su cuerpo. Antes de comenzar la quimioterapia hable con su doctor o enfermera sobre qué efectos esperar.

¿Cuánto duran los efectos secundarios?

El tiempo que duran los efectos secundarios depende de su salud y del tipo de quimioterapia que reciba. La mayoría de los efectos secundarios desaparece cuando termina la quimioterapia. Pero a veces pueden pasar meses, e incluso años, antes de que desaparezcan.

Además, a veces la quimioterapia causa **efectos secundarios permanentes**. Estos son efectos secundarios que no desaparecen. Estos efectos pueden dañar:

- El corazón
- Los pulmones
- Los nervios
- Los riñones
- Los órganos reproductores

Algunos tipos de quimioterapia podrían causar un segundo cáncer años más tarde. Pregunte a su doctor o enfermera sobre qué tan posible es que usted tenga efectos secundarios permanentes.

¿Qué se puede hacer sobre los efectos secundarios?



Los doctores conocen muchas formas de evitar o tratar los efectos secundarios que causa la quimioterapia. También saben muchas formas de ayudarle a sanar después de cada sesión de tratamiento. Hable con su doctor o enfermera sobre cuáles efectos secundarios debe esperar y qué hacer al respecto. Además, dígame a su doctor o enfermera sobre cualquier cambio que note. Esos cambios podrían ser señales de un efecto secundario.

El cuadro en la página 21 le indica las páginas de este libro en las que puede encontrar más información sobre efectos secundarios específicos.

“Creemos que el cáncer hace que las familias se vuelvan más fuertes. Se viven momentos difíciles; pero al final, se aprecia el valor de cada individuo”. —Santiago y Carmen

Un resumen de los efectos secundarios

(Side Effects At-A-Glance)

A continuación aparece una lista de los efectos secundarios que la quimioterapia puede causar. No todo el mundo tiene todos estos efectos secundarios. Los efectos secundarios que usted tenga dependerán del tipo de quimioterapia que le están dando y de la cantidad que recibe. También dependen de si tiene otros problemas de salud tales como diabetes o enfermedades del corazón.

Hable con su doctor o enfermera sobre los efectos secundarios que aparecen en esta lista. Pregunte cuáles podrían afectarle. Marque los efectos secundarios que podría tener y vaya a las páginas indicadas para aprender más sobre cada uno de ellos.

Nombres de la quimioterapia que me están dando: _____,
_____, _____, _____.

Usted podría tener muchos efectos secundarios, algunos o ninguno.

Efectos secundarios	Efectos secundarios que podrían afectarle a usted	Páginas para obtener más información
Anemia		22
Caída del pelo		36
Cambios en el apetito		24
Cambios en el sistema nervioso		52
Cambios en la boca y garganta		45
Cambios en la piel y las uñas		60
Cambios sexuales		56
Cambios urinarios, en los riñones y en la vejiga		63
Diarrea		30
Dolor		54
Estreñimiento		28
Fatiga		33
Infección		39
Infertilidad		43
Náuseas y vómitos		49
Problemas para usar lentes de contacto		66
Retención de líquidos		65
Sangrado		26
Síntomas como los de la influenza (gripe o "flu" en inglés)		65

Anemia (Anemia)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

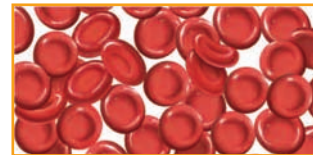
Los **glóbulos rojos** llevan el oxígeno a todo el cuerpo. La **anemia** ocurre cuando una persona no tiene suficientes glóbulos rojos para llevar el oxígeno que el cuerpo necesita. El corazón trabaja más cuando el cuerpo no recibe suficiente oxígeno. Por eso la anemia le puede hacer sentir:

- Que su corazón late muy rápido
- Que le falta aire
- Débil
- Mareado
- Como si fuera a desmayarse
- Muy cansado

Algunos tipos de quimioterapia causan anemia porque hacen más difícil que la médula ósea produzca nuevos glóbulos rojos.

Qué hacer para controlarla:

- **Descanse mucho.** Trate de dormir al menos 8 horas todas las noches. Además, trate de tomar 1 ó 2 siestas cortas durante el día.
- **Limite sus actividades.** Esto significa hacer sólo las actividades que son más importantes para usted. Por ejemplo, si va a trabajar no limpie la casa. O tal vez quiera comprar comida hecha en vez de cocinar.
- **Permita que otras personas le ayuden.** Cuando sus seres queridos o amigos le ofrezcan ayuda, permita que se la den. Ellos le pueden ayudar a:
 - Cuidar a los niños
 - Hacer las compras
 - Hacer mandados
 - Llevarle a las citas con el doctor
 - Hacer otras tareas que no quiere hacer porque está demasiado cansado
- **Siga una dieta balanceada.** Escoja los alimentos que tengan todas las calorías y proteína que su cuerpo necesita. Las calorías le ayudarán a mantener su peso. La proteína adicional puede ayudarle a reparar los tejidos que se han dañado con el tratamiento contra el cáncer. Hable con su doctor, enfermera o dietista (nutricionista) sobre la **dieta** que sea mejor para



Número de glóbulos rojos



Número de glóbulos rojos cuando se tiene anemia



Efectos secundarios de la quimioterapia y cómo controlarlos

usted. (Para aprender más sobre este tema, vea la sección titulada “Cambios en el apetito” que aparece en la página 24.)

- **Póngase de pie lentamente.** Podría sentirse mareado si se pone de pie demasiado rápido. Cuando se levante después de estar acostado, siéntese un minuto antes de ponerse de pie.

Cuando se levante después de estar acostado, siéntese un minuto antes de ponerse de pie.

Su doctor o enfermera le hará un conteo de sangre durante todo el tratamiento de quimioterapia. Esto quiere decir que verá cuántas células tiene en la sangre (tales como los glóbulos rojos). Tal vez necesite una transfusión de sangre si la cantidad de glóbulos rojos en la sangre baja demasiado. Su doctor también podría:

- Recetarle una medicina que le ayude a producir glóbulos rojos más rápidamente
- Sugerirle que tome suplementos de hierro
- Sugerirle que tome otras vitaminas

Llame a su doctor o enfermera si:

- Su nivel de fatiga cambia o no puede realizar las actividades que acostumbra hacer
- Siente mareos o como si se fuera a desmayar
- Siente que le falta el aire
- Siente que el corazón le late muy rápido



Cómo obtener más información:

Si desea obtener más información sobre cómo controlar la fatiga que podría ser causada por la anemia, vea la página 33. La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)
Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615
Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Cambios en el apetito (Appetite Changes)

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

La quimioterapia puede causar cambios en el apetito. Por ejemplo, es posible que usted no tenga deseos de comer. Usted podría perder el apetito debido a:

- Náuseas (sensación de que va a vomitar)
- Problemas en la boca y la garganta que le causan dolor al comer
- Medicinas que le hacen perder el gusto por la comida
- Sensación de estar deprimido
- Sensación de cansancio

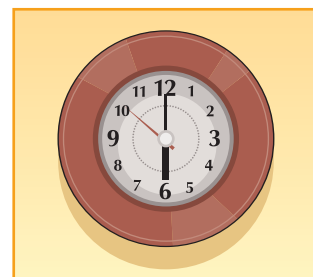
La pérdida del apetito puede durar un día, unas cuantas semanas o hasta meses. Es importante que coma bien, aun si no tiene apetito. Esto significa comer y beber alimentos que tengan muchas proteínas, vitaminas y calorías. Comer bien ayuda a su cuerpo a luchar contra las infecciones. Además, le ayuda a reparar los tejidos que daña la quimioterapia. Si no come bien podría experimentar:

- Pérdida de peso
- Debilidad
- Fatiga

Algunos tratamientos contra el cáncer le hacen aumentar de peso o le aumentan el apetito. Pregunte a su doctor, enfermera o dietista (nutricionista) qué tipos de cambios en el apetito usted podría tener y cómo controlarlos.

Qué hacer para controlarlos:

- **En lugar de comer 3 comidas grandes al día, coma de 4 a 6 comidas pequeñas.** ("Comidas pequeñas" consisten en las comidas principales así como las meriendas). escoja alimentos y bebidas que tengan muchas calorías y proteína. Vea la página 70 para obtener una lista de estos alimentos.
- **Coma sus comidas a las mismas horas todos los días.** Coma cuando sea la hora de comer y no sólo cuando sienta hambre. Tal vez no sienta hambre mientras recibe quimioterapia, pero aun así necesita comer.
- **Tome batidos (licuados) de leche o de fruta, jugo o sopas si no tiene deseos de comer alimentos sólidos.** Estos líquidos pueden darle la proteína, vitaminas y calorías que su cuerpo necesita. Vea la página 68 para obtener una lista de alimentos líquidos.



Efectos secundarios de la quimioterapia y cómo controlarlos

■ **Aumente su apetito con actividad física.** Por ejemplo, tal vez tenga más apetito si da una caminata corta antes del almuerzo. Además, evite tomar demasiado líquido antes o durante las comidas. Tomar mucho líquido antes de comer podría hacerle perder el apetito.



■ **Cambie su rutina.** Esto podría significar:

- Comer en un lugar distinto, como el comedor, en vez de la cocina
- Comer con otras personas en vez de comer solo
- Si come solo, escuchar la radio o mirar la televisión
- Probar nuevos alimentos y recetas



■ **Hable con su doctor, enfermera o dietista (nutricionista).**

Es posible que le digan que debe tomar más vitaminas o que tome suplementos nutritivos (como por ejemplo las bebidas con mucha proteína). Si no puede comer durante mucho tiempo y está bajando de peso, tal vez deba:

- Tomar medicinas que le hagan tener más apetito
- Recibir alimentación por vía intravenosa (por las venas, "IV" en inglés)
- Recibir nutrición a través de un tubo que va directamente al estómago

El libro del Instituto Nacional del Cáncer titulado *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer: Antes, durante y después del tratamiento* da otros consejos para que se le haga más fácil comer. Para obtener una copia gratis comuníquese con el Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer. A continuación aparece información sobre cómo comunicarse con esta organización.

Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

■ **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)

Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)

Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Sangrado (Bleeding)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

Las **plaquetas** son células que coagulan la sangre. La médula ósea produce plaquetas que coagulan la sangre. Es decir, cuando una persona está sangrando, las plaquetas ayudan a que pare de sangrar. Pero la quimioterapia hace que sea más difícil que la médula ósea produzca plaquetas. Cuando existe un nivel bajo de plaquetas ocurre algo que se llama **trombocitopenia**. Esta condición médica puede causar:

- Hematomas (moretes o moretones), incluso si no se ha dado un golpe ni ha tropezado con nada
- Sangrado de la nariz o en la boca
- Sarpullido (“rash” en inglés) de puntitos rojos

Qué hacer para controlarlo:

Haga lo siguiente:

- Cepílese los dientes con un cepillo de dientes muy suave.
- Suavice las cerdas del cepillo poniéndolas bajo un chorro de agua tibia antes de cepillarse.
- Suénese (sópese) la nariz suavemente.
- Tenga cuidado cuando use tijeras, cuchillos (navajas) u otros objetos afilados.
- Use una afeitadora (rasuradora) eléctrica en vez de una navaja.
- Use zapatos todo el tiempo, aunque esté dentro de la casa o del hospital.
- Aplique presión suave pero firme a cualquier cortadura que se haga. Haga esto hasta que pare de sangrar.

No haga lo siguiente:

- No use hilo dental ni palillos.
- No practique deportes ni haga otras actividades durante las cuales se pueda hacer daño.
- No use tampones.
- No use enemas (lavativas), supositorios ni termómetros en el ano.
- No use ropa que tenga cuellos, puños ni cinturones apretados.



Hable con su doctor o enfermera antes de tomar vitaminas, hierbas, té medicinal, minerales, suplementos dietéticos, aspirina u otras medicinas que se venden sin receta.

Hable con su doctor o enfermera antes de:

- Tomar cerveza, vino u otros tipos de bebidas alcohólicas
- Tener relaciones sexuales
- Tomar vitaminas, hierbas, té medicinal, minerales, suplementos dietéticos, aspirina u otras medicinas que se venden sin receta (“over-the counter” en inglés)

Dígale a su doctor si tiene estreñimiento.

Su doctor le puede recetar una medicina para suavizar las heces (excremento), tal como Dulcolax® o Colace®). Este tipo de medicina se llama “stool softener” en inglés. Esta medicina puede ayudarle a evitar que tenga que hacer mucha fuerza para ir al baño. También puede prevenir que sangre cuando vaya al baño. Si desea más información sobre el estreñimiento, vea la página 28.

Su doctor o enfermera evaluará a menudo su conteo de plaquetas.

Es decir, una prueba para saber cuántas plaquetas tiene. Si su nivel de plaquetas está muy bajo, podría necesitar una medicina, una transfusión de plaquetas, o que se demore el tratamiento de quimioterapia.

Llame a su doctor o enfermera si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Hematomas (moretes o moretones), sobre todo si no se ha golpeado
- Pequeñas manchitas rojas en la piel
- Orina de color rojo o rosado
- Defecaciones (heces) negras o con sangre
- Sangrado de las encías o la nariz
- Mucho sangrado durante su menstruación (durante la regla) o una menstruación que dura más de lo normal.
- Sangrado vaginal que no sea causado por la menstruación
- Dolores de cabeza o cambios en la vista
- Una sensación tibia o caliente en el brazo o la pierna
- Sensación de tener mucho sueño o confusión



Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)
Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615
Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Estreñimiento (Constipation)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

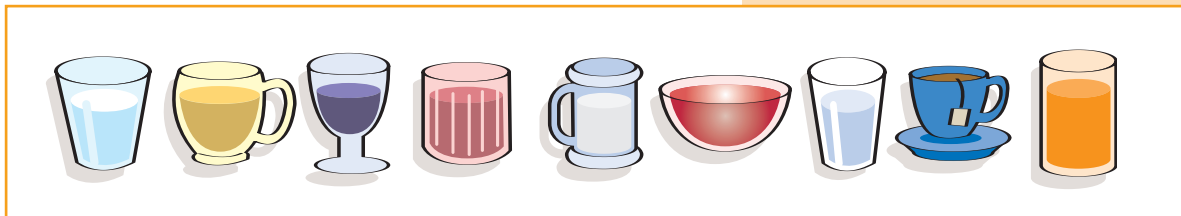
El estreñimiento es cuando una persona defeca con menos frecuencia. Además, las heces (excremento) se vuelven duras, secas y son difíciles de expulsar. Usted podría:

- Sentir dolor cuando defeca
- Sentirse inflado (hinchado)
- Sentir náuseas
- Eructar
- Expulsar muchos gases
- Sentir calambres (retorcijones) estomacales
- Sentir presión en el recto

Las causas del estreñimiento pueden ser:

- Medicinas, como las de quimioterapia y las medicinas para el dolor
- Falta de actividad física
- Pasar mucho tiempo sentado o acostado
- Comer alimentos que no tienen mucha fibra
- No tomar suficiente líquido

Cuando coma más fibra, asegúrese de tomar más líquido.



Qué hacer para controlarlo:

- **Escriba una lista de la fecha y la hora en la que defeca.** Enseñe esta lista a su doctor o enfermera. Hable con él o ella de lo que es normal para usted. Esto hace más fácil saber si tiene estreñimiento.
- **Beba por lo menos de 6 a 8 tazas (de 8 onzas) de agua u otros líquidos cada día.** Para muchas personas, tomar ciertos tipos de líquidos ayuda con el estreñimiento. Por ejemplo:
 - Líquidos de temperatura tibia o caliente como café o té
 - Jugos de frutas, como el jugo de ciruela pasa



■ **Manténgase activo todos los días.** Puede:

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Practicar yoga

Si no puede caminar, pregunte qué ejercicios puede hacer en una cama o en una silla. Hable con su doctor o enfermera sobre cómo puede hacer más actividad física.

Hable con su doctor o enfermera antes de usar suplementos de fibra, laxantes, suavizantes de heces o enemas (lavativas).

■ **Pregunte a su doctor, enfermera o dietista (nutricionista) cuáles alimentos tienen mucha fibra.** Comer alimentos con mucha fibra y tomar mucho líquido pueden ayudarle a suavizar las heces. Algunos alimentos con buen contenido de fibra son:

- Panes y cereales integrales (“whole wheat” en inglés)
- Frijoles (habichuelas) y guisantes (chícharros)
- Vegetales crudos
- Frutas frescas y frutas secas
- Nueces
- Semillas
- Palomitas de maíz



(Si desea aprender más sobre este tema, vea la lista de alimentos ricos en fibra que está en la página 72.)

■ **Dígale a su doctor o enfermera si no ha defecado en 2 días.** Su doctor podría sugerir:

- Un suplemento de fibra (“fiber supplement” en inglés)
- Un laxante (“laxative” en inglés)
- Medicina para suavizar las heces (“stool softener” en inglés)
- Un enema (lavativa)

Hable con su doctor o enfermera antes de usar estos tratamientos.

Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

■ **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)

Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)

Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

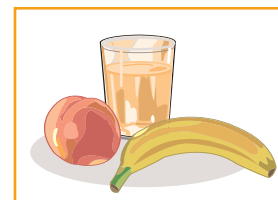
Diarrea (Diarrhea)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

La diarrea es la defecación frecuente que puede ser blanda, suelta o líquida. La quimioterapia puede causar diarrea porque daña las células sanas que recubren los intestinos grueso y delgado. Esto puede hacer que sus intestinos procesen las heces más rápido. Además, las medicinas que se usan para tratar el estreñimiento o las infecciones pueden causar diarrea.

Qué hacer para controlarla:

- **Coma 5 ó 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.**
- **Pregunte a su doctor o enfermera si debe comer alimentos que tengan muchos minerales tales como sodio y potasio (“sodium” y “potassium” en inglés).** Cuando usted tiene diarrea su cuerpo puede perder estos minerales. Por lo tanto, es importante que los reponga. Algunos alimentos que tienen mucho sodio o potasio incluyen:
 - Bananas (plátanos, guineos)
 - Naranjas (chinas)
 - Néctar de durazno (melocotón) o albaricoque (chabacano o “apricot” en inglés)
 - Papas hervidas o en puré



- **Beba de 8 a 12 tazas (de 8 onzas) de líquidos claros al día.** Por ejemplo:
 - Agua
 - Caldo claro
 - Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) claras como Sprite®, 7UP® y soda de jengibre (“ginger ale” en inglés)
 - Bebidas deportivas como Gatorade® o Propel®

Beba despacio y tome bebidas que estén a temperatura ambiente. Espere hasta que las bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) pierdan el gas antes de tomarlas. Si las bebidas le dan sed o náuseas (si le hacen sentir que quiere vomitar), añádales agua.

- **Coma alimentos que tengan poca fibra.** Los alimentos que tienen mucha fibra pueden empeorar la diarrea. Algunos alimentos con poca fibra son:
 - Bananas (guineos)
 - Arroz blanco sin grasa
 - Pan blanco tostado sin grasa
 - Yogur natural o de vainilla

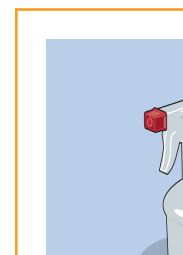
Vea la página 73 para conocer sobre qué otros alimentos tienen poca fibra.

Hable con su doctor o enfermera antes de tomar cualquier medicina para la diarrea.

- **Dígale a su doctor o enfermera si la diarrea le dura más de 24 horas. También dígame si tiene dolor y calambres además de la diarrea.** Su doctor podría recetarle una medicina para controlar la diarrea. Además, podría necesitar líquidos por vía intravenosa (por las venas) para reponer el agua y los nutrientes que haya perdido. Hable con su doctor o enfermera antes de tomar cualquier medicina para la diarrea.



- **Límpiese suavemente después de una defecación.** En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebés (“baby wipes” en inglés). O use un frasco con bomba para rociar agua (“spray bottle” en inglés) para limpiarse después de cada defecación. Dígame a su doctor o enfermera si:
 - Siente dolor en el área del recto
 - Sangra en el área del recto
 - Tiene hemorroides



- **Pregunte a su doctor si debe llevar una dieta de líquidos claros.** Esto significa que por un tiempo consumirá sólo líquidos claros en vez de alimentos sólidos u otros tipos de líquidos. Esto puede dar a sus intestinos tiempo para descansar. La mayoría de la gente hace este tipo de dieta durante 5 días o menos. Vea la página 67 para obtener una lista de líquidos claros.

Evite lo siguiente:

Productos que debe evitar consumir:	Ejemplos:
Bebidas que sean de temperatura muy caliente o muy fría	Deje que las bebidas frías pierdan un poco el frío y que las bebidas calientes se refresquen antes de tomarlas.
Bebidas alcohólicas	Cerveza, vino y otros tipos de bebidas alcohólicas
Leche y productos lácteos	Helado o nieve, batidos (licuados), crema y queso
Alimentos picantes	Salsas picantes y chiles picantes
Alimentos fritos o grasosos	Papas fritas, hamburguesas y chicharrones
Alimentos y bebidas con cafeína	Café regular, té negro, chocolate y sodas (gaseosas) con cafeína
Alimentos y bebidas que produzcan gas	Frijoles (habichuelas), col, brócoli, leche de soya y demás productos de soya
Alimentos que tengan mucha fibra	Frijoles (habichuelas), frutas y vegetales crudos, nueces así como panes y cereales integrales (“whole wheat” en inglés)

Cómo obtener más información:

Para obtener más información sobre cómo controlar la diarrea durante el tratamiento contra el cáncer, lea el libro *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer: Antes, durante y después del tratamiento* del Instituto Nacional del Cáncer. Para obtener una copia gratis comuníquese con el Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer. Vea más abajo para saber cómo comunicarse con esta organización. La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
 - Servicio de Información sobre el Cáncer** (*Cancer Information Service*)
 - Teléfono (se habla español):** 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
 - TTY (sólo en inglés):** 1-800-332-8615
 - Internet en español:** www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
 - Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés):** www.cancer.gov/help

Fatiga (Fatigue)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

La fatiga causada por la quimioterapia puede ir desde una sensación leve de cansancio a un cansancio extremo. Muchas personas describen la fatiga como:

- Debilidad
- Cansancio
- Agotamiento
- Pesadez
- Lentitud

Descansar no siempre ayuda.

Muchas personas dicen que sienten fatiga durante la quimioterapia y hasta semanas o meses después que ha terminado el tratamiento. La fatiga puede ser causada por:

- El tipo de quimioterapia que recibe
- El esfuerzo de ir al doctor con frecuencia
- Sentimientos como el estrés, la ansiedad y la depresión

Si usted recibe radioterapia junto con quimioterapia, la fatiga puede ser más severa para usted.

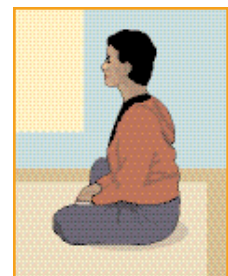
La fatiga también puede ser causada por:

- Anemia (vea la página 22)
- Dolor (vea la página 54)
- Medicinas
- Pérdida de peso (vea la página 24)
- Falta de apetito (inapetencia) (vea la página 24)
- Dificultad para dormir
- Falta de actividad física
- Dificultad para respirar
- Infecciones (vea la página 39)
- Hacer muchas cosas a la vez
- Otros problemas médicos

La fatiga se puede presentar de repente o poco a poco. Cada persona siente la fatiga de una manera diferente. Usted podría sentir más o menos fatiga que alguien que esté recibiendo el mismo tipo de quimioterapia.

Qué hacer para controlarla:

- **Relájese.** Tal vez quiera probar:
 - La meditación
 - La oración (rezo)
 - El yoga
 - Las imágenes guiadas
 - La visualización
 - Otras formas de relajarse y reducir el estrés



- **Comer y beber de forma sana.** Muchas veces esto se refiere a 5 ó 6 comidas pequeñas al día en vez de 3 comidas abundantes. Tenga a la mano alimentos que sean fáciles de preparar, como por ejemplo:

- Sopas enlatadas
- Alimentos congelados
- Yogur
- Requesón ("cottage cheese" en inglés)

Tome mucho líquido todos los días, como 8 vasos (de 8 onzas) de agua o jugo.

- **Planifique tiempo para descansar.** Tal vez se sienta mejor si descansa o toma una siesta corta durante el día. Muchas personas dicen que descansar de 10 a 15 minutos les ayuda más que tomar una siesta larga. Si duerme siesta, intente dormir menos de una hora cada vez. Mantener las siestas cortas le ayudará a dormir mejor durante la noche.

- **Manténgase activo.** Las investigaciones muestran que el ejercicio puede reducir la fatiga y ayudarle a dormir mejor durante la noche. Trate lo siguiente:

- Ir a caminar durante 15 minutos
- Practicar yoga
- Hacer ejercicio en una bicicleta estacionaria o estática

Planifique hacer alguna actividad física cuando se sienta con más energía. Hable con su doctor o enfermera sobre cómo puede mantenerse activo durante la quimioterapia.



- **Trate de no hacer demasiado.** Con la fatiga, es posible que no tenga suficiente energía para hacer todo lo que quiere hacer. Escoja las actividades que desee hacer y permita que otra persona le ayude con las demás. Trate de hacer actividades tranquilas, como por ejemplo:

- Leer
- Tejer
- Aprender un lenguaje con audiocintas



- **Duerma por lo menos 8 horas cada noche.** Esto quizá sea más de lo que necesitaba dormir antes de la quimioterapia. Es más probable que duerma mejor durante la noche si ha estado activo durante el día. Además, relajarse antes de irse a la cama podría ayudarle. Por ejemplo podría:

- Leer un libro
- Armar un rompecabezas
- Escuchar música
- Practicar otro pasatiempo que lo calme

- **Planifique un horario de trabajo que sea adecuado para usted.** La fatiga puede afectar cuánta energía tiene para hacer su trabajo. Es posible que tenga suficiente energía para trabajar el horario completo. O quizás quiera o necesite:

- Trabajar menos, tal vez sólo algunas horas al día o algunos días a la semana

Efectos secundarios de la quimioterapia y cómo controlarlos

- Hablar con su jefe sobre opciones para trabajar desde su hogar
- Pensar en obtener permiso para no trabajar (“medical leave” en inglés) mientras recibe quimioterapia

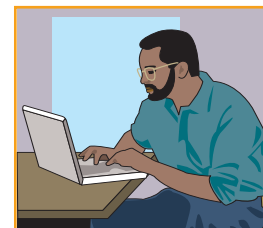
- **Deje que los demás le ayuden.** Pida a sus seres queridos y amigos que le ayuden cuando se sienta fatigado. Tal vez puedan ayudarle:

- Con las tareas del hogar
- Llevándole a las citas de quimioterapia y de vuelta a la casa
- Comprando los alimentos que necesite
- Preparándole comidas para servir las recién hechas o congelarlas para comerlas después



- **Aprenda de otros que tienen cáncer.** Las personas con cáncer pueden ayudarse unas a otras compartiendo información sobre qué hacer para controlar la fatiga. Una manera de conocer a otras personas con cáncer es unirse a un grupo de apoyo, ya sea en persona o por Internet. Hable con su doctor o enfermera para obtener más información sobre estos grupos de apoyo.

- **Lleve un diario de cómo se siente cada día.** Esto le ayudará a planificar cómo usar mejor el tiempo. Comparta el diario con su enfermera. Dígale a su doctor o enfermera si nota cambios en su nivel de energía. Por ejemplo, dígale si siente mucha energía o si se siente muy cansado.



- **Hable con su doctor o enfermera.** Es posible que su doctor le recete medicinas que le ayuden a:

- Tener menos fatiga
- Sentirse bien
- Tener más apetito



Si la fatiga es causada por la anemia, también se la podría recomendar algún tratamiento. (Si desea aprender más sobre la anemia, vea la página 22).

Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)
Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615
Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Caída del pelo (Hair Loss)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

La caída del pelo consiste en la caída de parte o todo el pelo. También se llama **alopecia**. Esto puede suceder en cualquier parte del cuerpo:

- La cabeza
- Las piernas
- La cara
- Las axilas
- Los brazos
- El área púbica

Muchas personas se sienten molestas cuando pierden el pelo. Para muchas es la parte más difícil de la quimioterapia.

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células que hacen crecer el pelo. La caída del pelo a menudo comienza 2 ó 3 semanas después de que empieza la quimioterapia. Al principio le podría doler el cuero cabelludo (la piel debajo del pelo). Luego se le podría caer el pelo, ya sea poco a poco o en mechones. La caída de todo el pelo toma más o menos una semana. Casi siempre el pelo vuelve a crecer 2 ó 3 meses después de terminar la quimioterapia. Pero podría notar que el pelo le empieza a crecer de nuevo incluso mientras recibe la quimioterapia.

El pelo será muy fino cuando comience a crecer de nuevo. Además, el pelo nuevo podría no verse ni sentirse igual que antes. Por ejemplo, el pelo podría ser:

- Fino en vez de grueso
- Rizado en vez de liso
- De color más oscuro o más claro

A menudo el pelo vuelve a crecer 2 ó 3 meses después de terminar la quimioterapia.

Qué hacer para controlarla:

Antes de la caída del pelo:

- **Hable con su doctor o enfermera.** Él o ella sabrá si es probable que se le caiga el pelo.
- **Córtese el pelo o afeitese la cabeza.** Usted podría sentir que tiene más control sobre la caída del pelo si se lo corta o se afeita la cabeza. Esto muchas veces hace que sea más fácil manejar la caída del pelo. Si se afeita la cabeza, use una afeitadora (rasuradora) eléctrica en vez de una navaja.
- **Si piensa comprar una peluca, hágalo mientras aún tiene pelo.** El mejor momento para escoger una peluca es antes de comenzar la quimioterapia. De este modo, la peluca se parecerá al color y estilo de su propio pelo. También se la puede llevar a su estilista para que la corte y la peine de manera que se parezca a su propio pelo. Elija una peluca cómoda y que no le lastime el cuero cabelludo.

- **Pregunte a su compañía de seguro si pagará por la peluca.** Si no cubrirá el costo, puede deducir el costo de la peluca de sus impuestos como un gasto médico. Algunos grupos también patrocinan bancos de pelucas gratuitas. Un banco de pelucas (“wig bank” en inglés) es un lugar que presta o regala pelucas. Pregúntele a su doctor, enfermera o trabajador social si puede darle información sobre bancos de pelucas gratuitas en su comunidad.



- **Tenga cuidado cuando se lave el pelo.** Use champú suave, como champú para bebés. Séquese el pelo con toques suaves usando una toalla suave. No lo frote.
- **No use artículos que puedan hacerle daño al cuero cabelludo.**

Por ejemplo:

- Alisadores o rizadores
- Tubos (rulos, rolos, ruleros)
- Secadores eléctricos
- Bandas elásticas para el pelo, ganchos de pelo
- Tintes para el pelo
- Productos para hacerse un permanente o alisarse el pelo

Si piensa comprar una peluca, hágalo mientras todavía tiene pelo.

Después de la caída del pelo:

- **Protéjase el cuero cabelludo.** El cuero cabelludo podría dolerle durante y después de la caída del pelo. Cuando esté al aire libre, protéjase usando un:
 - Sombrero
 - Turbante
 - Pañuelo de cabeza



Trate de no estar en lugares con temperaturas muy bajas o muy altas. Esto incluye no usar lámparas de rayos ultravioletas, estar afuera en el aire frío ni bajo el sol directo. Y siempre use una loción o crema para proteger su piel contra el sol (“sun block” en inglés), para protegerse el cuero cabelludo.

- **Manténgase abrigado.** Una vez que se le haya caído el pelo podría sentir más frío. Para ayudar a sentirse calentito use un:
 - Sombrero
 - Turbante
 - Pañuelo de cabeza
 - Peluca
- **Para dormir, use una almohada con una funda de satén.** El satén (“satin” en inglés) crea menos fricción que el algodón cuando se duerme sobre él. Por eso podría descubrir que las fundas de almohada que están hechas de satén son más cómodas.

- **Hable sobre sus sentimientos.** Mucha gente se siente enojada, deprimida o avergonzada cuando se le cae el pelo. Si está demasiado preocupado o molesto, tal vez quiera hablar de esos sentimientos con:

- Un doctor
- Una enfermera
- Un ser querido
- Un amigo cercano
- Alguien a quien se le haya caído el pelo por causa del tratamiento contra el cáncer



Cómo obtener más información:

Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)
Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615
Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

- **Sociedad Americana del Cáncer** (*American Cancer Society*)
Ofrece diversos servicios para los pacientes y sus familias.
Teléfono (se habla español): 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)
TTY (sólo en inglés): 1-866-228-4327
Internet en español: www.cancer.org/docroot/ESP/ESP_0.asp (en inglés: www.cancer.org)

Infección (Infection)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

Algunos tipos de quimioterapia hacen que sea difícil para el cuerpo producir nuevos **glóbulos blancos**. Los glóbulos blancos ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones. Como la quimioterapia le hace perder glóbulos blancos, es importante que evite las infecciones.

Existen muchos tipos de glóbulos blancos. Uno de ellos se conoce como neutrófilo. Cuando una persona tiene un nivel bajo de **neutrófilos**, padece una condición médica llamada **neutropenia**. Su doctor o enfermera podría hacerle pruebas de sangre para ver si usted tiene neutropenia.

Si tiene neutropenia, es importante que se fije si tiene señales de infección. Chequee si tiene fiebre al menos una vez al día o cuantas veces su doctor o enfermera le recomiende. Podría ser más fácil para usted usar un termómetro digital. Llame a su doctor o enfermera si la fiebre es de 100.5°F (38°C) o más.



Llame a su doctor o enfermera de inmediato si la fiebre le sube a 100.5°F (38°C) o más.

Qué hacer para controlarla:

■ **Su doctor o enfermera le hará un conteo de glóbulos blancos durante todo el tratamiento.** Esto quiere decir que verán cuántos glóbulos blancos tiene en la sangre. Si la quimioterapia le baja los glóbulos blancos demasiado, tal vez le den una medicina para subir el nivel de sus glóbulos blancos. Esto también hará menos posible que tenga una infección.

■ **Lávese las manos a menudo con jabón y agua.** Lávese las manos antes de:

- Cocinar
- Comer

Lávese las manos después de:

- Usar el baño
- Sonarse (soplarse) la nariz
- Toser
- Estornudar
- Tocar animales

Lleve consigo un limpiador de manos (“hand sanitizer” en inglés) para cuando no tenga jabón y agua.



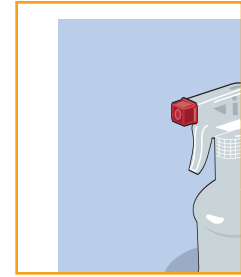
■ **Use toallitas desinfectantes (“sanitizing wipes” en inglés) para limpiar las superficies y otras cosas que vaya a tocar.** Por ejemplo, esto incluye teléfonos públicos, cajeros automáticos, manijas (perillas) de las puertas y otros artículos comunes.

■ **Límpiese bien después de una defecación y hágalo suavemente.**

En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebé (“baby wipes” en inglés). O use un frasco con bomba para rociar agua (“spray bottle” en inglés) para limpiarse después de cada defecación.

Dígale a su doctor o enfermera si:

- Siente dolor en el área del recto
- Sangra en el área del recto
- Tiene hemorroides



■ **Manténgase alejado de las personas enfermas.** Por ejemplo, esto incluye personas que tienen:

- Resfriado (catarro)
- Influenza (gripe o "flu" en inglés)
- Sarampión ("measles" en inglés)
- Varicela ("chicken pox" en inglés)

También debe mantenerse alejado de los niños a quienes acaban de vacunarse con un virus vivo (“live virus” en inglés) contra la varicela o la polio. Si tiene alguna pregunta llame a su doctor, enfermera o departamento de salud local.

■ **Manténgase alejado de grandes grupos de personas.** Trate de no estar cerca de grupos de personas. Por ejemplo, planifique ir de compras o al cine cuando haya menos gente en ellos.

■ **Tenga cuidado de no cortarse:**

- No se corte ni se arranque las cutículas de las uñas.
- Use una afeitadora (rasuradora) eléctrica en vez de una navaja.
- Tenga mucho cuidado cuando use tijeras, agujas o cuchillos (navajas).



■ **Fíjese si tiene señales de infección alrededor de su catéter.** Dígale a su doctor o enfermera sobre cualquier cambio que note cerca de su catéter. Algunas señales de infección incluyen:

- Drenaje (pus) o secreción
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Dolor

■ **Cuídese bien la boca:**

- Cepílese los dientes después de cada comida y antes de acostarse.
- Use un cepillo de dientes muy suave. Puede suavizar las cerdas del cepillo poniéndolas bajo el chorro de agua tibia antes de cepillarse.
- No use enjuagues bucales (“mouth wash” en inglés) que contengan alcohol.
- Hable con su doctor o enfermera antes de ir al dentista. (Si desea saber más sobre cómo cuidarse la boca, vea la página 45.)



■ **Cuídese bien la piel.**

- No se exprima ni se rasque las espinillas o barritos.
- Use loción para suavizar y sanar la piel seca y cuarteada (agrietada).
- Séquese después de bañarse con toques suaves sobre la piel (no se frote).

(Si desea más información sobre cómo cuidarse la piel, vea la página 60.)

■ **Límpiese las cortaduras de inmediato.** Límpiese las cortaduras con:

- Agua tibia
- Jabón
- Un antiséptico (como por ejemplo agua oxigenada)

Hágalo todos los días hasta que la cortadura haya formado costra (cáscara).

■ **Tenga cuidado cuando esté cerca de animales.** Asegúrese de lavarse las manos después de tocar mascotas y otros animales. Además:

- No limpie la caja para los desechos del gato ("litter box" en inglés)
- No recoja desechos de perro
- No limpie jaulas de pájaros ni peceras

■ **No se vacune contra la influenza (gripe o "flu" en inglés) ni otro tipo de vacuna sin hablar primero con su doctor o enfermera.** Algunas vacunas contienen un virus vivo ("live virus" en inglés), al cual usted no debe exponerse.

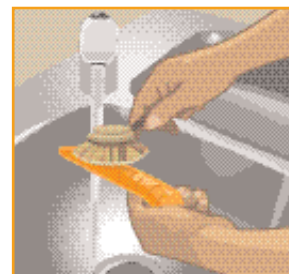
■ **Mantenga a una temperatura adecuada los alimentos de temperatura caliente y fría.** No deje sobras de comida fuera del refrigerador. Póngalas en el refrigerador tan pronto como termine de comer.

■ **Lave bien los vegetales y frutas crudos antes de comerlos.**

■ **No coma pescado, mariscos, carne, pollo ni huevos crudos ni poco cocidos.** Estos pueden tener bacterias que podrían causar infecciones.

■ **No consuma alimentos ni bebidas:**

- Que estén mohosos
- Que estén echados a perder
- Con fecha de expiración vencida



Averigüe cómo ponerse en contacto con su doctor o enfermera después de las horas de trabajo y los fines de semana.

- **Si cree que tiene una infección, llame a su doctor de inmediato (incluso durante el fin de semana o por la noche).** Averigüe cómo ponerse en contacto con su doctor o enfermera después de las horas de trabajo y los fines de semana. Llame si tiene:

- Fiebre de 100.5°F (38°C) o más
- Escalofríos
- Sudores

Hable con su doctor o enfermera antes de tomar:

- Aspirina
- Acetaminofén (como el Tylenol®)
- Otras medicinas que bajan la fiebre (como por ejemplo los productos que contienen ibuprofeno)

Entre otras señales de infección se encuentran:

- Enrojecimiento
- Inflamación
- Sarpullido (“rash” en inglés)
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de oído
- Dolor de cabeza
- Rigidez en el cuello (cuello tieso o nuca tiesa)
- Orina turbia (que no se ve muy clara) o con sangre
- Dolor al orinar o necesidad de orinar frecuentemente
- Dolor o presión alrededor de la nariz o los ojos



Hable con su doctor o enfermera antes de tomar medicinas que bajan la fiebre.

Escriba aquí el número de teléfono de su doctor para casos de emergencias:

Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

Instituto Nacional del Cáncer (*National Cancer Institute*)

Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)

Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Infertilidad (Infertility)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar infertilidad. Para la mujer esto significa que tal vez no pueda quedar embarazada. Para el hombre esto significa que tal vez no pueda embarazar a una mujer.

En la mujer la quimioterapia puede dañar los ovarios. Este daño puede reducir la cantidad de óvulos sanos en los ovarios. También puede hacer que los ovarios produzcan menos **hormonas**. Cuando hay menos hormonas puede ocurrir una menopausia temprana. La menopausia temprana y menos óvulos sanos pueden causar infertilidad.

En los hombres, la quimioterapia puede dañar las células del espermatozoides. La infertilidad puede ocurrir porque la quimioterapia puede:

- Hacer que haya menos células del espermatozoides en el semen
- Hacer que las células del espermatozoides se muevan menos
- Causar otros tipos de daño

La posibilidad de que quede infértil (estéril) depende de:

- El tipo de quimioterapia que reciba
- Su edad
- Si usted tiene o no otros problemas de salud

La infertilidad puede durar el resto de su vida.

Qué hacer para controlarla:

Si es MUJER, hable con su doctor o enfermera sobre:

Antes de comenzar el tratamiento, dígame a su doctor o enfermera si desea tener hijos después de terminar la quimioterapia.

- **Si desea o no tener hijos.** Antes de comenzar la quimioterapia, dígame a su doctor o enfermera si desea quedar embarazada después de terminar el tratamiento. Su doctor podría hablar con usted sobre formas de guardar sus óvulos para usarlos después de terminar el tratamiento. O tal vez la remita (recomiende) a un especialista en fertilidad.



- **Control de la natalidad.** Es muy importante que no quede embarazada mientras recibe quimioterapia. Las medicinas de la quimioterapia pueden hacerle daño al feto (el bebé), sobre todo en los primeros 3 meses del embarazo. Si todavía no ha pasado por la menopausia, hable con su doctor o enfermera sobre el control de la natalidad (“birth control” en inglés) y formas de evitar el embarazo.

Efectos secundarios de la quimioterapia y cómo controlarlos

- **Embarazo.** Si todavía tiene la menstruación (la regla), su doctor o enfermera podría pedirle que se haga una prueba de embarazo antes de comenzar la quimioterapia. Si está embarazada, su doctor o enfermera hablará con usted sobre otras opciones de tratamiento.

La quimioterapia puede hacerle daño al feto. No quede embarazada mientras recibe quimioterapia.

Si es HOMBRE, hable con su doctor o enfermera sobre:

Hable con su doctor o enfermera si desea tener hijos después de terminar la quimioterapia. Él o ella podrían hablarle sobre formas de guardar el esperma antes de comenzar el tratamiento.

- **Si desea o no tener hijos.** Antes de comenzar la quimioterapia dígame a su doctor o enfermera si desea tener hijos después de que termine el tratamiento. Su doctor podría hablar con usted sobre formas de conservar el esperma para usarlo en el futuro. O tal vez lo remita (recomiende) a un especialista en fertilidad.
- **Control de la natalidad.** Es muy importante que su esposa o pareja no quede embarazada mientras usted recibe quimioterapia. La quimioterapia puede dañar las células del esperma y causarle daño al feto.



La quimioterapia puede dañar el esperma y causarle daño al feto. Asegúrese de que su esposa o pareja no quede embarazada mientras usted recibe tratamiento.

Cómo obtener más información:

Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)
Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615
Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help
- **Sociedad Americana del Cáncer** (*American Cancer Society*)
Ofrece diversos servicios para los pacientes y sus familias.
Teléfono (se habla español): 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)
TTY (sólo en inglés): 1-866-228-4327
Internet en español: www.cancer.org/docroot/ESP/ESP_0.asp (en inglés: www.cancer.org)
- **fertileHope**
Se dedica a ayudar a personas con cáncer que padecen infertilidad.
Número para llamar gratis (sólo en inglés): 1-888-994-4673 (1-888-994-HOPE)
Internet (sólo en inglés): www.fertilehope.org

Cambios en la boca y garganta (Mouth and Throat Changes)

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células que crecen rápidamente, tales como las que se encuentran dentro de la boca, la garganta y los labios. Esto puede afectar:

- Los dientes
- Las encías
- La piel que está dentro de la boca
- Las glándulas que producen la saliva

La mayoría de los problemas de la boca desaparecen unos cuantos días después de terminar la quimioterapia.

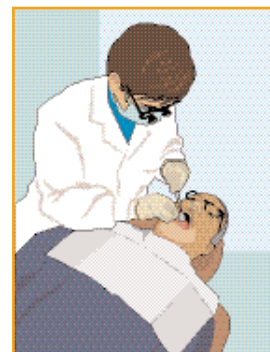
Los problemas de la boca y la garganta incluyen:

- Boca seca (no tener saliva o tener poca saliva)
- Cambios en el sentido del gusto y del olfato (como cuando la comida sabe a metal o a tiza, no tiene sabor o no sabe ni huele como antes)
- Infecciones en las encías, los dientes o la lengua
- Más sensibilidad a los alimentos de temperatura caliente o fría
- Lesiones en la boca
- Problemas para comer cuando la boca duele mucho o está muy sensible

Qué hacer para controlarlos:

- **Visite al dentista al menos 2 semanas antes de comenzar el tratamiento.** Es importante mantener la boca lo más sana posible. Esto significa hacerse todo el trabajo dental antes de que empiece la quimioterapia. Si no puede ir al dentista antes de que comience el tratamiento, pregúntele a su doctor o enfermera cuándo puede ir. Dígale a su dentista que usted tiene cáncer y hágale de su plan de tratamiento.
- **Revítese la boca y la lengua todos los días.** Así podrá ver o sentir los problemas tan pronto como empiecen. Los problemas pueden incluir, por ejemplo:
 - Lesiones en la boca
 - Manchas blancas
 - Infecciones

Informe a su doctor o enfermera de inmediato si tiene estos problemas.



Visite al dentista al menos 2 semanas antes de comenzar a recibir quimioterapia.

■ Mantenga la boca húmeda. Puede:

- Beber sorbos de agua a menudo durante el día
- Chupar pedacitos de hielo
- Chupar caramelos duros sin azúcar (“sugar-free” en inglés)
- Mascar goma (chicle) sin azúcar (“sugar-free” en inglés)

Si siempre tiene la boca seca pregúntele a su doctor o enfermera si puede usar sustitutos de la saliva (“saliva substitutes” en inglés).



■ Límpiase la boca, los dientes, las encías y la lengua de las siguientes formas:

- Cepílese los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de acostarse.
- Use un cepillo de dientes muy suave. Puede suavizar las cerdas del cepillo poniéndolas bajo el chorro de agua tibia antes de cepillarse.
- Si le duele cepillarse, pruebe limpiarse los dientes con hisopos de algodón (“cotton swabs” en inglés) como Qtips® o Cotonetes®. O también puede limpiarlos con Toothettes®.
- Use una pasta de dientes con flúor. O use un gel especial con flúor recetado por el dentista.
- No use enjuagues bucales que contengan alcohol. Mejor enjuáguese la boca 3 ó 4 veces al día con una solución de:
 - 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda (“baking soda” en inglés)
 - 1/8 de cucharadita de sal
 - 1 taza de agua tibia



Después, enjuáguese la boca sólo con agua.

■ Pásese suavemente el hilo dental entre los dientes todos los días.

Si le sangran o le duelen las encías, evite esas áreas, pero pásese el hilo dental en los demás dientes. Si tiene el nivel de plaquetas bajo, pregunte a su doctor o enfermera si debe usar hilo dental. (Vea la sección titulada “Sangrado” en la página 26 para obtener más información sobre las plaquetas.)



- Si tiene dentadura postiza, asegúrese de que le quede bien. También limite cuánto tiempo la usa cada día.

No use tabaco ni tome alcohol si le duele la boca.

Llame a su doctor, enfermera o dentista si le duele mucho la boca. Su doctor o dentista podría recetarle una medicina para el dolor o para mantenerle la boca húmeda. Déle a su dentista el número de teléfono de su doctor y enfermera.

- **Tenga cuidado con lo que come si le duele la boca.** Recuerde estos consejos:
 - Escoja alimentos que sean húmedos, suaves y fáciles de masticar o tragar. Por ejemplo cereales cocidos (como avena), puré de papas y huevos revueltos.
 - Use una licuadora para convertir los alimentos cocidos en puré. Así serán más fáciles de comer. Para ayudar a evitar infecciones, asegúrese de lavar bien todas las piezas de la licuadora antes de usarlas. Si es posible, lo mejor es lavarlas en una lavadora de platos.
 - Tome bocados pequeños. Mastique lentamente. Beba a sorbos los líquidos con las comidas.
 - Suavice los alimentos con jugo de carne (“gravy” en inglés), salsa, caldo, yogur u otros líquidos.
 - Coma alimentos que estén tibios o a temperatura ambiente. Podría descubrir que los alimentos de temperatura tibia o caliente le hacen daño en la boca o la garganta.
 - Chupe trocitos de hielo o paletas de agua sin leche. Esto le puede aliviar el dolor de la boca.
 - Pida a su dietista (nutricionista) ejemplos de alimentos que sean fáciles de comer. Si quiere obtener algunas ideas de alimentos suaves que no irritan la boca adolorida, vea la tabla de la página 74.
- **Evite las cosas que puedan lastimar, raspar o quemarle la boca.** La tabla de abajo le da ejemplos de alimentos, bebidas y otros productos que debe evitar.

Productos que debe evitar:	Ejemplos:
Alimentos afilados (crujientes, puntiagudos)	Tacos hechos con tortillas fritas o tostadas, papitas y totopos (“chips” en inglés), galletas saladas
Alimentos picantes	Salsas picantes y chiles picantes
Frutas y jugos que tengan mucho ácido	Naranjas, limones, pomelos (toronjas) y tomates (jitomates)
Alimentos y bebidas con mucha azúcar	Dulces o sodas (gaseosas)
Bebidas que contengan alcohol	Cerveza, vino
Objetos filosos	Palillos de dientes
Todos los productos que contengan tabaco	Cigarrillos, pipas, cigarros y tabaco para mascar

Cómo obtener más información:

Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

■ **Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Salud Oral**

(National Oral Health Information Clearinghouse)

Ofrece información sobre la salud oral para los pacientes que necesiten cuidados especiales.

Teléfono: 301-402-7364 (no se garantiza la disponibilidad de representantes que hablen español)

Internet (sólo en inglés): www.nidcr.nih.gov

■ **Instituto Nacional del Cáncer** *(National Cancer Institute)*

Servicio de Información sobre el Cáncer *(Cancer Information Service)*

Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

■ **Teléfono de Ayuda para Dejar de Fumar del Instituto Nacional del Cáncer**

(NCI's Smoking Quitline)

Número para llamar gratis: 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Náuseas y vómitos (Nausea and Vomiting)

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar náuseas, vómitos o ambos. Las náuseas ocurren cuando uno se siente que va a vomitar. Vomitar es cuando arroja (devuelve) lo que comió. Es posible que también tenga **arcadas** ("dry heaves" en inglés). Éstas ocurren cuando su cuerpo intenta vomitar aunque no tiene nada en el estómago.

Las náuseas y los vómitos pueden suceder:

- Mientras recibe el tratamiento de quimioterapia
- Justo después de la quimioterapia
- Muchas horas o días después de la quimioterapia

Es probable que se sienta mejor en los días en que no tenga sesión de quimioterapia.

Hay medicinas nuevas que pueden ayudar a prevenir las náuseas y los vómitos. Estas medicinas se llaman **antieméticos** o **antináuseas**. Tal vez necesite tomar estas medicinas una hora antes de cada tratamiento de quimioterapia y durante unos días después. La cantidad de días que las tome después de la quimioterapia dependerá de los tipos de quimioterapia que esté recibiendo. También dependerá de cómo reaccione al tratamiento. Si un tipo de medicina antináuseas no le va bien, su doctor puede recetarle otra diferente. Tal vez tenga que tomar más de un tipo de medicina antináuseas. Es posible que la **acupuntura** también pueda ayudarle. Hable con su doctor o enfermera sobre tratamientos para controlar las náuseas y los vómitos causados por la quimioterapia.

Qué hacer para controlarlos:

- **Evite las náuseas.** Una manera de evitar vomitar es evitar las náuseas. Trate de consumir alimentos y bebidas suaves y fáciles de digerir que no le caigan mal. Estos incluyen, por ejemplo:
 - Galletas simples
 - Pan tostado
 - Gelatina

Para aprender más, vea la lista de alimentos y bebidas fáciles de digerir de la página 75.

- **Planifique cuándo va a comer y beber.** Algunas personas se sienten mejor cuando comen antes de la quimioterapia. Otras se sienten mejor cuando reciben la quimioterapia con el estómago vacío (sin haber comido durante 2 ó 3 horas antes del tratamiento). Después del tratamiento, espere al menos una hora antes de comer o beber algo.
- **Coma comidas pequeñas.** En lugar de comer 3 comidas grandes al día, tal vez quiera comer 5 ó 6 comidas pequeñas. No tome mucho líquido antes ni durante las comidas. Tampoco se acueste justo después de comer.

- **Consuma alimentos y bebidas que estén tibios o frescos (alimentos que no sean de temperatura ni caliente ni fría).** Espere que los alimentos y las bebidas de temperatura caliente se enfríen o póngales hielo para enfriarlos. Para hacer que los alimentos fríos se pongan tibios, sáquelos del refrigerador una hora antes de comer. Tome bebidas que estén a temperatura ambiente y sin burbujas ni gas.

Coma 5 ó 6 comidas pequeñas cada día en vez de 3 comidas grandes.

- **Evite los alimentos y las bebidas con olores fuertes.** Por ejemplo:

- Café
- Pescado
- Cebollas
- Ajo
- Los alimentos que se estén cocinando

- **Pruebe pequeños bocados de paletas de agua sin leche o frutas heladas.** También podría ser bueno chupar trocitos de hielo.



- **Chupe mentas sin azúcar ("sugar-free" en inglés) o dulces que tengan un sabor agrio.** Pero no use dulces ácidos si le duele la boca o la garganta.



- **Relájese antes del tratamiento.** Es posible que sienta menos náuseas si se relaja antes de cada tratamiento de quimioterapia. Puede realizar actividades que disfrute, como:

- Meditar
- Hacer ejercicios de respiración profunda
- Imaginar escenas o experiencias que le hagan sentir en paz
- Leer un libro
- Escuchar música
- Tejer

- **Si siente ganas de vomitar, respire profunda y lentamente o tome aire fresco.** También podría distraerse al:

- Conversar con amigos o parientes
- Escuchar música
- Mirar una película o la televisión



- **Hable con su doctor o enfermera.** Su doctor le puede dar medicinas para ayudarle a prevenir las náuseas durante y después de la quimioterapia. Tómese las medicinas exactamente como se lo diga el doctor. Debe decirle a su doctor o enfermera si las medicinas no le hacen efecto. También puede hablar con su doctor o enfermera sobre la acupuntura. Es posible que la acupuntura pueda ayudarle a aliviar las náuseas y vómitos causados por el tratamiento del cáncer.



Dígale a su doctor o enfermera si vomita durante más de un día. También debe decirle si vomita justo después de tomar algo.

Dígale a su doctor o enfermera si sus medicinas antinaúseas no están funcionando.

Cómo obtener más información:

Para aprender más sobre cómo lidiar con las náuseas y los vómitos durante el tratamiento del cáncer, lea *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer: Antes, durante y después del tratamiento*, un libro del Instituto Nacional del Cáncer. Llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) para pedir una copia gratis. Para pedirlo por Internet, visite www.cancer.gov/publications (esta página web está en inglés). Visite www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/pedido-publicaciones para leer información en español sobre el pedido de publicaciones del Instituto Nacional del Cáncer.

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
 - Servicio de Información sobre el Cáncer** (*Cancer Information Service*)
 - Teléfono (se habla español):** 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
 - TTY (sólo en inglés):** 1-800-332-8615
 - Internet en español:** www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
 - Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés):** www.cancer.gov/help

Cambios en el sistema nervioso (Nervous System Changes)

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

La quimioterapia puede causar daños al sistema nervioso. Muchos de estos problemas se mejoran en menos de un año después de terminar la quimioterapia. Pero algunos podrían durar el resto de su vida. Algunos de los síntomas incluyen:

- Hormigueo, ardor, debilidad o adormecimiento en las manos o los pies
- Sentir más frío que de costumbre
- Dolor al caminar
- Músculos débiles, sensibles, cansados o adoloridos
- Sentirse como si estuviera perdiendo el equilibrio (balance)
- Dificultad para recoger objetos o abotonarse la ropa
- Temblores
- Pérdida de la audición (es decir, no escucha tan bien como antes)
- Dolor del estómago por estreñimiento o acidez
- Fatiga
- Confusión y problemas de memoria
- Mareos
- Depresión

Dígale de inmediato a su doctor o enfermera si nota algún cambio en su sistema nervioso. Es importante tratar estos problemas lo más pronto posible.

Qué hacer para controlarlos:

- **Dígale de inmediato a su doctor o enfermera si nota algún cambio en su sistema nervioso (tales como los mencionados antes).** Es importante tratar estos problemas lo más pronto posible.
- **Tenga cuidado cuando use cuchillos (navajas), tijeras y otros objetos afilados o peligrosos.**
- **Evite caerse.**
 - Camine lentamente.
 - Agárrese del barandal cuando use las escaleras.
 - Coloque tapetes antideslizantes, es decir, alfombras que no resbalen (“non-slip bath mats” en inglés) en la bañera o la ducha.
 - Asegúrese de que no haya tapetes (alfombras) ni cables con los que pueda tropezar.



Efectos secundarios de la quimioterapia y cómo controlarlos

- **Siempre use zapatos tenis (zapatillas) u otro tipo de zapato que tenga suelas de goma.**
- **Mida la temperatura del agua de su baño con un termómetro.** Esto evitará que se quemé si la temperatura del agua está demasiado caliente.
- **Tenga mucho cuidado, evite quemarse o cortarse mientras cocina.**
- **Use guantes cuando esté trabajando en el jardín, cocinando o lavando los platos.**
- **Descanse cuando lo necesite.**
- **Use un bastón u otro artículo para mantenerse firme cuando camine.**
- **Hable con su doctor o enfermera si nota que tiene problemas de memoria, o si se siente confundido o deprimido.**
- **Pida a su doctor una medicina para el dolor si la necesita.**



Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)
Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615
Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Dolor (Pain)

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

Algunos tipos de quimioterapia causan efectos secundarios dolorosos. Por ejemplo, pueden causar:

- Ardor
- Adormecimiento
- Hormigueo
- Dolores punzantes en las manos y los pies
- Lesiones en la boca
- Dolores de cabeza
- Dolores en los músculos
- Dolores del estómago



El dolor puede ser causado por el cáncer o la quimioterapia. Los doctores y las enfermeras saben cómo ayudarle a reducir o aliviar el dolor.

Dígale a su doctor o enfermera si tiene dolor.

Qué hacer para controlarlo:

- **Hable con su doctor, enfermera o farmacéutico sobre su dolor.** Sea específico y describa:
 - Dónde siente el dolor. ¿Es en una parte del cuerpo o en todo el cuerpo?
 - Cómo es el dolor. ¿Es agudo, moderado o palpitante? ¿Le va y le viene o es constante?
 - Qué tan fuerte es el dolor.
 - Cuánto dura el dolor. ¿Dura unos minutos, una hora o más tiempo?
 - Qué hace que el dolor mejore o se ponga peor. Por ejemplo, ¿le ayuda si se pone hielo? ¿O empeora el dolor si se mueve de cierta manera?
 - Qué medicinas toma para el dolor. ¿Le ayudan? ¿Cuánto le duran? ¿Qué cantidad toma? ¿Con qué frecuencia?
- **Hable con sus seres queridos y amigos de su dolor.** Si se siente muy cansado o tiene mucho dolor, es posible que no pueda llamar al doctor o a la enfermera usted mismo. Si éste es el caso, pida a sus seres queridos o amigos que lo hagan por usted.

■ Controle su dolor:

- Tome sus medicinas para el dolor en un horario regular (llevándose por el reloj). Aunque no sienta dolor a la hora que le toca tomar las medicinas, aún así debe tomarlas. Esto es muy importante si tiene dolor la mayor parte del tiempo.
- Tome sus medicinas exactamente como le diga el doctor. El dolor es más difícil de controlar si espera hasta que ya sea muy fuerte antes de tomar medicinas.
- Intente respirar profundamente, hacer yoga o tratar otras maneras de relajarse. Esto puede ayudarle a reducir la tensión muscular, la ansiedad y el dolor.



■ Pida ver a un profesional médico que se especialice en el control del dolor. Este profesional puede ser:

- Un oncólogo
- Un anestesiólogo
- Un neurólogo
- Un neurocirujano
- Una enfermera
- Un farmacéutico



■ Dígale a su doctor, enfermera o especialista en dolor si su dolor cambia. Su dolor puede cambiar durante el curso del tratamiento. Si esto sucede, puede ser necesario cambiarle las medicinas que está tomando para el dolor.



Cómo obtener más información:

El libro del Instituto Nacional del Cáncer titulado *Control del dolor: Guía para las personas con cáncer y sus familias* ofrece más consejos sobre cómo controlar el dolor relacionado con el cáncer y el tratamiento del mismo. Puede obtener copias gratis a través del Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer. Vea más abajo para saber cómo comunicarse con esta organización.

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

■ Instituto Nacional del Cáncer (*National Cancer Institute*)

Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)

Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Cambios sexuales (Sexual Changes)

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar cambios sexuales. Estos cambios son diferentes en la mujer y en el hombre.

En la mujer, la quimioterapia puede causar:

- Daño en los ovarios
- Cambios en los niveles hormonales, causados por el daño en los ovarios
- Problemas como sequedad vaginal y menopausia temprana, causadas por los cambios hormonales

En el hombre, la quimioterapia puede causar:

- Cambios hormonales
- Menos flujo de sangre al pene
- Daño a los nervios que controlan el pene

Todos estos cambios sexuales pueden producir **impotencia** (también llamada **disfunción eréctil**). Esto es cuando un hombre no puede tener o mantener una erección.

Que usted tenga o no cambios sexuales durante la quimioterapia va a depender de:

- Si ha tenido estos problemas antes
- El tipo de quimioterapia que esté recibiendo
- Su edad
- Si tiene o no alguna otra enfermedad

Algunos problemas tal vez mejoren después de terminar la quimioterapia. Por ejemplo, si perdió el interés en las relaciones sexuales durante la quimioterapia, es probable que vuelvan a interesarle después de terminar el tratamiento

Los problemas en las MUJERES incluyen:

- Síntomas de menopausia en mujeres que aún no tienen la menopausia. Estos síntomas incluyen:
 - Calores (bochornos o “hot flashes” en inglés)
 - Sequedad vaginal
 - Mal genio (se molesta fácilmente)
- Períodos irregulares o no tener la regla
- Infecciones de la **vejiga** o de la vagina

Efectos secundarios de la quimioterapia y cómo controlarlos

- Secreción vaginal o comezón (picazón)
- Sentirse demasiado cansada como para tener relaciones sexuales o no tener interés en las relaciones sexuales
- Sentirse demasiado preocupada, tensa o deprimida como para tener relaciones sexuales.

Los problemas en los HOMBRES incluyen:

- No poder tener orgasmos
- Impotencia
- Estar demasiado cansado como para tener relaciones sexuales o no estar interesado en tenerlas
- Sentirse demasiado preocupado, tenso o deprimido como para tener relaciones sexuales

Qué hacer para controlarlos:

Si es MUJER:

- **Hable con su doctor o enfermera sobre:**

- Relaciones sexuales. Pregúntele a su doctor o enfermera si está bien tener relaciones sexuales durante la quimioterapia. La mayoría de las mujeres puede tenerlas, pero es mejor preguntar.
- Control de la natalidad. Es muy importante que usted no quede embarazada mientras recibe quimioterapia. La quimioterapia puede hacerle daño al feto, sobre todo en los primeros 3 meses del embarazo. Si aún no ha tenido la menopausia, hable con su doctor o enfermera sobre métodos anticonceptivos.
- Medicinas. Hable con su doctor, enfermera o farmacéutico sobre las medicinas que ayudan con los problemas sexuales. Entre ellas se encuentran:
 - Productos para aliviar la sequedad vaginal (como el producto Replens®)
 - Una crema vaginal o supositorio para reducir la posibilidad de infección



- **Use ropa interior de algodón como pantaletas (calzones o "panties" en inglés) de algodón y medias ("pantyhose" en inglés) con forro de algodón.**

- **No use pantalones largos ni cortos que sean apretados.**

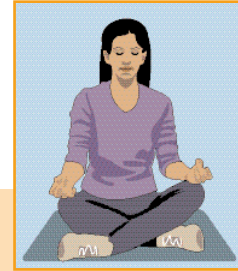
- **Use un lubricante vaginal con base de agua (como por ejemplo K-Y Jelly® o Astroglide®) cuando tenga relaciones sexuales.**

- **Si todavía tiene sequedad y le causa dolor durante las relaciones sexuales, hable con su doctor o enfermera.** Pregúntele qué medicinas puede usar para ayudar a que la vagina vuelva a estar húmeda.

Efectos secundarios de la quimioterapia y cómo controlarlos

■ Si está teniendo calores (“hot flashes” en inglés), hay varias cosas que puede hacer para lidiar con ellos:

- Vístase usando varias piezas de ropa una encima de la otra. Póngase un suéter o saco ligero adicional que se pueda quitar si le da calor.
- Manténgase activa. Lo puede hacer caminando, montando bicicleta o haciendo otros tipos de ejercicio.
- Reduzca el estrés. Podría hacer yoga, meditar o tratar otras formas de relajarse.
- Hable con un dietista (nutricionista) sobre suplementos de hierbas o minerales. Pregúntele a su doctor antes de tomar cualquier suplemento.



Hable con su doctor o enfermera sobre cómo puede aliviar la sequedad vaginal y evitar las infecciones.

Si es HOMBRE:

■ Hable con su doctor o enfermera sobre:

- Relaciones sexuales. Pregunte si está bien tener relaciones sexuales durante la quimioterapia. La mayoría de los hombres puede tenerlas, pero es mejor preguntar. Use un condón si tiene relaciones sexuales durante las primeras 48 horas (2 días) después de haber recibido quimioterapia. Debe usar un condón porque aún podría haber rastros de quimioterapia en su semen.
- Control de la natalidad (“birth control” en inglés). Es muy importante que su esposa o pareja no quede embarazada mientras usted recibe quimioterapia. La quimioterapia puede dañar su espermatozoides y hacerle daño al feto.



Use un condón si tiene relaciones sexuales durante las primeras 48 horas (2 días) después de haber recibido quimioterapia.

TANTO para el hombre COMO PARA la mujer:

- **Hable de manera abierta y honesta con su esposo/a o pareja.**
Hablen sobre sus sentimientos e inquietudes.
- **Busque nuevas formas de compartir los momentos de intimidad con su pareja.** Usted y su pareja podrían demostrarse su amor mutuo de otras maneras mientras pasa por la quimioterapia. Por ejemplo, si están teniendo relaciones sexuales con menos frecuencia tal vez quieran:
 - Abrazarse y acariciarse más
 - Bañarse juntos
 - Darse masajes el uno al otro
 - Probar otras actividades que les hagan sentirse cerca el uno del otro.
- **Hable con un doctor, enfermera, trabajador social o consejero.** Si usted y su pareja están preocupados por los problemas sexuales, tal vez deban hablar con alguien que les pueda ayudar. Por ejemplo:
 - Un psiquiatra
 - Un psicólogo
 - Un trabajador social
 - Un consejero matrimonial
 - Un terapeuta sexual
 - Un capellán, pastor o sacerdote



Cómo obtener más información:

Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)
Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615
Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help
- **Sociedad Americana del Cáncer** (*American Cancer Society*)
Ofrece diversos servicios para los pacientes y sus familias.
Teléfono (se habla español): 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)
TTY (sólo en inglés): 1-866-228-4327
Internet en español: www.cancer.org/docroot/ESP/ESP_0.asp (en inglés: www.cancer.org)

Cambios en la piel y las uñas (Skin and Nail Changes)

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia pueden dañar las células que crecen rápidamente en la piel y las uñas. Estos cambios pueden doler y molestar mucho. Pero la mayoría son cambios menores que no necesitan tratamiento. Muchos de ellos mejorarán después de terminar la quimioterapia. Pero hay algunos cambios importantes en la piel que se deben tratar de inmediato porque de lo contrario pueden causar un daño permanente.

Los cambios menores en la piel incluyen:

- **Comezón, sequedad, enrojecimiento, erupciones (pequeñas manchitas rojas en la piel) y piel que se pela.**
- **Venas más oscuras.** Las venas podrían verse más oscuras mientras usted recibe quimioterapia intravenosa (a través de una vena o "IV" en inglés).
- **Sensibilidad al sol.** Esto quiere decir que se quema muy rápido. Es algo que les puede suceder incluso a personas que tienen la piel muy oscura.
- **Problemas en las uñas.** Es cuando las uñas se le ponen oscuras, amarillas o se ponen frágiles y se parten. A veces las uñas se aflojan y se caen, pero después crecen uñas nuevas.

Hay que tratar los cambios importantes en la piel de inmediato porque de lo contrario pueden causar un daño permanente.

Los cambios importantes en la piel incluyen:

- **Reacción severa en la piel.** Si recibe o ha recibido radioterapia contra el cáncer, es posible que la quimioterapia cause una reacción severa en la piel donde recibió la radiación ("radiation recall" en inglés). Ciertos tipos de quimioterapia causan que el área de la piel donde recibió la radioterapia se ponga roja. Puede ser desde un rojo muy leve a un rojo muy intenso. La piel podría:
 - Ampollarse
 - Pelarse
 - Dolerle mucho
- **Salirse la quimioterapia por donde se insertó la aguja intravenosa.** Si siente ardor o dolor cuando recibe la quimioterapia intravenosa, dígaselo a su doctor o enfermera de inmediato.
- **Reacciones alérgicas a la quimioterapia.** Algunos cambios de la piel significan que usted es alérgico a la quimioterapia. Dígale a su doctor o enfermera de inmediato si escucha silbidos (pitos) al respirar o si tiene problemas para respirar. Dígale de inmediato a su

doctor o enfermera si tiene, junto con silbidos o problemas para respirar, uno o más de los siguientes síntomas de forma repentina y severa:

- Comezón (picazón)
- Erupciones, es decir, pequeñas manchitas rojas en la piel (“rash” en inglés)
- Ronchas (“hives” en inglés)

Si siente ardor o dolor cuando recibe la quimioterapia intravenosa, dígaselo a su doctor o enfermera de inmediato.

Qué hacer para controlarlos:

■ Comezón, sequedad, enrojecimiento, erupciones (“rashes en inglés”) y piel que se pela:

- Aplíquese maicena (“corn starch” en inglés) de la misma forma en que se pondría talco.
- Tome duchas cortas o báñese con una esponja. Evite darse baños largos en una bañera (tina) con agua caliente.
- Dese toques con la toalla (no se frote) para secarse después del baño.
- Lávese con un jabón suave y humectante.
- Póngase crema o loción después de bañarse. Hágalo mientras la piel todavía está húmeda. Dígale a su doctor o enfermera si esto no le ayuda.
- No use perfumes, colonias ni lociones para después de afeitarse que contengan alcohol. Báñese en una bañera (tina) con avena coloidal (“colloidal oatmeal” en inglés), como el producto Aveeno Oatmeal Bath®. Esto es un polvo especial que se le pone al agua cuando le pica todo el cuerpo.



■ Acné:

- Mantenga la cara limpia y seca.
- Pregunte a su doctor o enfermera si puede usar cremas o jabones medicados. Pregunte también cuáles puede usar.



■ Sensibilidad al sol:

- Evite la luz solar directa. Esto significa no estar al sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Durante estas horas el sol es más fuerte.
- Use una loción o crema para proteger su piel contra el sol (“sun block” en inglés). Esta crema debe tener un “SPF” de 15 o más. O use pomadas que bloqueen los rayos del sol, por ejemplo las que contienen óxido de zinc. (“zinc oxide” en inglés).
- Mantenga los labios humedecidos con un bálsamo labial (“lip balm” en inglés) que tenga un “SPF” de 15 o más.



■ Use ropa que le proteja la piel:

- Colores claros
 - Camisas o blusas de algodón con mangas largas
 - Pantalones largos
 - Sombreros de ala ancha
- No use camas solares (“tanning beds” en inglés).

■ Problemas de las uñas:

- Use guantes cuando:
 - Lave los platos
 - Trabaje en el jardín
 - Limpie la casa
- Use productos que le fortalezcan las uñas. (Deje de usar esos productos si le hacen daño a las uñas o a la piel.)
- Dígale a su doctor o enfermera si las cutículas se le ponen rojas y le duelen.

■ Reacción severa en la piel ("radiation recall" en inglés):

- Proteja del sol el área de su piel donde recibió radioterapia. Tampoco use camas solares.
- Póngase un paño frío y mojado donde le duele la piel.
- Use ropas que estén hechas de algodón u otras telas suaves. Esto incluye su ropa interior como sostenes (brasieres), calzones (pantaletas), calzoncillos y camisetas).
- Dígale a su doctor o enfermera si cree que tiene una reacción severa en la piel en el área donde recibió radioterapia.



Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

■ Instituto Nacional del Cáncer (*National Cancer Institute*)

Servicio de Información sobre el Cáncer (*Cancer Information Service*)

Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

Cambios urinarios, en los riñones y en la vejiga

(Urinary, Kidney, and Bladder Changes)

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células de los riñones y la vejiga. Esto puede causar problemas tales como:

- Ardor o dolor cuando comienza a orinar o después de vaciar la vejiga
- Necesidad frecuente y urgente de orinar
- No poder orinar
- No poder controlar el flujo de orina de la vejiga (incontinencia)
- Sangre en la orina
- Fiebre
- Escalofríos (temblores)
- Orina color naranja, rojo, verde o amarillo oscuro
- Orina que tiene un fuerte olor a medicina

Tomar mucho líquido puede ayudar a eliminar la quimioterapia de la vejiga y los riñones, para evitar daño en estos órganos.

Algunos problemas de los riñones y de la vejiga desaparecen después de terminar la quimioterapia. Otros problemas pueden durar el resto de su vida.

Qué hacer para controlarlos:

- **Su doctor o enfermera le tomará muestras de orina y de sangre.** Las usará para saber que tan bien están funcionando su vejiga y sus riñones.
- **Beba mucho líquido.** Los líquidos ayudan a eliminar la quimioterapia de la vejiga y los riñones. Vea las listas de líquidos claros y alimentos líquidos que aparecen en las páginas 68 y 69.
- **No tome bebidas carbonatadas, por ejemplo:**
 - Sodas (gaseosas)
 - Agua con gas ("seltzer water" en inglés)



- **Limite las bebidas que contengan cafeína, por ejemplo:**
 - Té negro
 - Café
 - Algunos productos de cola
- **Hable con su doctor o enfermera si tiene alguno de los problemas mencionados arriba.**



Cómo obtener más información:

La siguiente organización tiene opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

- **Instituto Nacional del Cáncer** (*National Cancer Institute*)
 - Servicio de Información sobre el Cáncer** (*Cancer Information Service*)
 - Teléfono (se habla español):** 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
 - TTY (sólo en inglés):** 1-800-332-8615
 - Internet en español:** www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)
 - Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés):** www.cancer.gov/help

Otros efectos secundarios (Other Side Effects)

Síntomas como los de la influenza (gripe o “flu” en inglés)

Algunos tipos de quimioterapia le pueden hacer sentir como si tuviera influenza. Esto es más probable que suceda si recibe quimioterapia junto con una terapia biológica.

Algunos síntomas parecidos a los de la influenza son:

- Dolores en los músculos y las articulaciones
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Náuseas
- Fiebre
- Escalofríos (temblores)
- Pérdida del apetito

Estos síntomas pueden durar de 1 a 3 días. Una infección o el cáncer mismo también pueden causar estos síntomas. Dígale a su doctor o enfermera si tiene alguno de estos síntomas.

Retención de líquido

La retención de líquido es una acumulación de líquido causada por:

- La quimioterapia
- Cambios hormonales causados por el tratamiento
- El cáncer

Puede causar que tenga una sensación de inflamación en:

- La cara
- Las manos
- Los pies
- El estómago

A veces el líquido se acumula alrededor de los pulmones y el corazón y causa:

- Tos
- Falta de aire
- Latido irregular del corazón

El líquido también se puede acumular en la parte baja del abdomen, lo cual puede causar hinchazón.

Usted y su doctor o enfermera pueden ayudar a reducir la retención de líquido:

- Pésele a la misma hora todos los días usando la misma balanza (báscula o pesa). Dígale a su doctor o enfermera si aumenta de peso rápidamente.
- Evite los alimentos salados y evite echarle sal a la comida.
- Limite la cantidad de líquido que toma.
- Si retiene demasiado líquido, su doctor podría recetarle medicinas para eliminar el líquido en exceso.

Problemas para usar lentes de contacto

Algunos tipos de quimioterapia pueden causarle molestia en los ojos. Además, pueden causarle dolor cuando se pone los lentes de contacto. Pregunte a su doctor o enfermera si puede usar lentes de contacto mientras recibe quimioterapia.

Alimentos que ayudan con los efectos secundarios

(Foods to Help With Side Effects)

Líquidos claros (Clear Liquids)

Esta lista puede ayudarle si tiene:

- Diarrea (vea las páginas 30 a 32)
- Cambios urinarios, en los riñones y en la vejiga (vea las páginas 63 y 64)

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Sopas	Caldo	Bouillon or broth
	Caldo claro sin grasa	Clear, fat-free broth
	Consomé	Consommé
Bebidas	Jugo de manzana claro	Clear apple juice
	Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) claras como sodas de jengibre	Clear carbonated beverages like ginger ale
	Bebidas con sabor a fruta	Fruit-flavored drinks
	Jugo de frutas como el de arándano agrio o de uva	Fruit juice, such as cranberry or grape
	Bebidas de frutas	Fruit punch
	Bebidas deportivas (como la marca Gatorade®)	Sports drinks (like Gatorade®)
	Agua	Water
	Té que no esté muy concentrado y sin cafeína	Weak tea with no caffeine
Dulces	Helados o nieves de fruta congelados, sin leche ni trozos de fruta	Fruit ices made without fruit pieces or milk
	Gelatina	Gelatin
	Miel	Honey
	Jalea	Jelly
	Paletas de agua sin leche	Popsicles

Alimentos líquidos (Liquid Foods)

Esta lista le puede ayudar si:

- No tiene ganas de comer alimentos sólidos (vea la sección “Cambios en el apetito” en las páginas 24 y 25)
- Tiene cambios urinarios, en los riñones o en la vejiga (vea las páginas 63 y 64)

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Sopas	Caldo	Bouillon or broth
	Sopa de queso	Cheese soup
	Sopa colada o licuada	Soup that has been strained or put through a blender
	Sopa que contenga puré de papas (majadas)	Soup with pureed potatoes
	Sopa de tomate	Tomato soup
Bebidas	Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas)	Carbonated beverages
	Café	Coffee
	Bebidas con sabor a fruta	Fruit-flavored drinks
	Jugo de frutas	Fruit juices
	Bebidas de frutas	Fruit punch
	Leche (todo tipo)	Milk (all types)
	Batidos (licuados) de leche y malteadas	Milkshakes and smoothies
	Bebidas deportivas	Sports drinks
	Té	Tea
	Jugo de tomate	Tomato juice
	Jugo de vegetales	Vegetable juice
	Agua	Water
	Atole (atol)	Atole
Grasas	Mantequilla	Butter
	Crema	Cream, sour cream
	Margarina	Margarine
	Aceite	Oil

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Dulces	Flan o natillas (hechas al horno o tipo gelatina)	Custard (soft or baked)
	Yogur congelado	Frozen yogurt
	Puré de frutas mezclado con agua	Fruit purees that are watered down
	Gelatina	Gelatin
	Miel	Honey
	Helado o nieve sin trozos de alimentos (como nueces o trocitos de galletas dulces)	Ice cream with no chunks (such as nuts or cookie pieces)
	Helado de leche descremada	Ice milk
	Jalea	Jelly
	Budín (puddín)	Pudding
	Sirope (miel)	Syrup
	Yogur (natural o de vainilla)	Yogurt (plain or vanilla)
Sustitutos y suplementos	Bebidas instantáneas para el desayuno (como la marca Carnation® Instant Breakfast®)	Instant breakfast drinks (such as Carnation® Instant Breakfast®)
	Sustitutos líquidos de alimentos (como la marca Ensure®)	Liquid meal replacements (such as Ensure®)

Alimentos y bebidas con muchas calorías o proteína

(Foods and Drinks That Are High in Calories or Protein)

Esta lista le puede ayudar si no tiene ganas de comer. Vea la sección “Cambios en el apetito” en las páginas 24 y 25.

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Sopas	Sopas de crema	Cream soups
	Sopas con lentejas o guisantes (chícharos)	Soups with lentils or dried peas
	Sopas de frijoles (habichuelas)	Soups with beans
Bebidas	Bebidas instantáneas para el desayuno (como la marca Carnation® Instant Breakfast®)	Instant breakfast drinks
	Batidos (licuados) de leche y malteadas	Milkshakes and smoothies
	Leche entera (en vez de baja en grasa o descremada)	Whole milk
Comidas principales y otros alimentos	Carne de res	Beef
	Mantequilla, margarina o aceite añadidos a los alimentos	Butter, margarine, or oil added to your food
	Queso	Cheese
	Pollo	Chicken
	Guisantes (chícharos)	Cooked dried peas
	Frijoles (habichuelas)	Cooked dried beans
	Requesón	Cottage cheese
	Queso crema	Cream cheese
	Cuernitos (medias lunas)	Croissants
	Huevos	Eggs
	Pescado	Fish
	Nueces, semillas, germen de trigo	Nuts, seeds, wheat germ
	Mantequilla o crema de maní (cacauate)	Peanut butter
	Crema	Cream, sour cream
	Aguacate	Avocado
Tofu	Tofu	

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Dulces	Flan o natillas (hechas al horno o tipo gelatina)	Custards (soft or baked)
	Yogur congelado	Frozen yogurt
	Helado o nieve	Ice cream
	Mantecadas	Muffins
	Budines (pudines)	Puddings
	Yogur (natural o de vainilla)	Yogurt (plain or vanilla)
Sustitutos y suplementos	Sustitutos líquidos de comidas	Liquid meal replacements
	Leche en polvo añadida a los alimentos como budines, batidos (licuados) de leche y huevos revueltos	Powdered milk added to foods such as pudding, milkshakes, and scrambled eggs

Alimentos con mucha fibra (High-Fiber Foods)

Esta lista le puede ayudar si tiene estreñimiento. Vea las páginas 28 y 29.

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Comidas principales y otros alimentos	Panecillos de salvado	Bran muffins
	Salvado o cereales de grano integral	Bran or whole grain cereals
	Arroz integral o silvestre	Brown or wild rice
	Guisantes (chícharos)	Cooked dried peas
	Frijoles (habichuelas)	Cooked dried beans
	Pan integral	Whole wheat bread
	Tortillas integrales	Whole wheat tortillas
	Pastas integrales	Whole wheat pastas
	Avena	Oatmeal
Frutas y vegetales	Frutas secas como albaricoques, dátiles, ciruelas pasas y uvas pasas	Dried fruit, such as apricots, dates, prunes and raisins
	Frutas frescas como manzanas, arándano azul y uvas	Fresh fruit, such as apples, blueberries, and grapes
	Vegetales crudos o cocidos como brócoli, maíz, judías verdes (ejotes), guisantes (chícharos) y espinacas	Raw or cooked vegetables, such as broccoli, corn, green beans, peas, and spinach
	Yuca	Yucca
	Jicama	Jicama
	Frutas frescas con cáscara como manzanas y peras	Fresh fruits with skin like apples and pears
Meriendas	Granola	Granola
	Nueces	Nuts
	Palomitas de maíz	Popcorn
	Semillas como las de girasol	Seeds, such as sunflower
	Mezcla de nueces y frutos secos	Trail mix

Alimentos con poca fibra (Low-Fiber Foods)

Esta lista le puede ayudar si tiene diarrea. Vea las páginas 30 a 32.

Tipo	Ejemplo	Nombre en inglés
Comidas principales y otros alimentos	Pollo o pavo (guajalote) sin pellejo	Chicken or turkey (skinless)
	Cereales refinados cocidos (como las marcas Cream of Wheat® o Cream of Rice®)	Cooked refined cereals (such as Cream of Wheat® and Cream of Rice®)
	Requesón	Cottage cheese
	Huevos	Eggs
	Pescado	Fish
	Fideos	Noodles
	Papas, horneadas o majadas (puré) sin cáscara	Potatoes, baked or mashed without the skin
	Pan blanco	White bread
	Arroz blanco	White rice
	Tortillas de harina	Flour tortillas
Frutas y vegetales	Espárrago	Asparagus
	Bananas (guineos)	Bananas
	Frutas enlatadas como duraznos (melocotones), peras y puré de manzana	Canned fruits, such as peaches, pears, and applesauce
	Jugos claros de frutas (jugos sin pulpa)	Clear fruit juice
	Duraznos	Peaches
	Peras	Pears
	Puré de manzana	Apple sauce
	Mandarinas y toronjas	Mandarin oranges and grapefruits
	Champiñones	Mushrooms
	Pepinos	Peppers
Meriendas	Pastel “Angel Food” (pastel blanco esponjoso hecho de claras de huevo)	Angel food cake
	Gelatina	Gelatin
	Galletas saladas simples	Saltine crackers
	Helado, sorbete o nieve que no tenga leche	Sherbet or sorbet
	Yogur (natural o de vainilla)	Yogurt (plain or vanilla)

Alimentos que no irritan la boca adolorida (Foods That Are Easy on a Sore Mouth)

Esta lista le puede ayudar si tiene dolor en la boca o la garganta. Vea las páginas 45 a 48.

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Comidas principales y otros alimentos	Alimentos para bebé	Baby food
	Cereales refinados cocidos (como las marcas Cream of Wheat® y Cream of Rice®)	Cooked refined cereals (such as Cream of Wheat® and Cream of Rice®)
	Requesón	Cottage cheese
	Huevos (pasados por agua o revueltos)	Eggs (soft boiled or scrambled)
	Macarrones con queso	Macaroni and cheese
	Puré de papas (majadas)	Mashed potatoes
	Alimentos cocidos hechos puré	Pureed cooked foods
	Sopas	Soups
	Yuca bien cocida	Cooked yucca
Dulces	Flanes o natillas	Custards
	Frutas (hechas puré o en compota o alimentos para bebé)	Fruits (pureed or baby food)
	Gelatina	Gelatin
	Helado o nieve	Ice cream
	Batidos (licuados) de leche y malteadas	Milkshakes & smoothies
	Budines (pudines)	Puddings
	Frutas suaves (bananas y puré de manzana)	Soft fruits (bananas and applesauce)
	Yogur (natural o de vainilla)	Yogurt (plain or vanilla)
	Pan dulce remojado en leche	Sweet bread soaked in milk

Alimentos y bebidas fáciles de digerir

(Foods and Drinks That Are Easy on the Stomach)

Esta lista le puede ayudar si tiene náuseas y vómitos. Ve a las páginas 49 a 51.

Tipo	Ejemplos	Nombre en inglés
Sopas	Caldo claro, como de pollo o de carne de res	Clear broth, such as chicken or beef
Bebidas	Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) claras sin gas (que han perdido las burbujas)	Clear carbonated beverages that have lost their fizz
	Jugo de arándano agrio o de uva	Cranberry or grape juice
	Bebidas con sabor a fruta	Fruit-flavored drinks
	Bebidas de frutas	Fruit punch
	Bebidas deportivas (como la marca Gatorade®)	Sports drinks (like Gatorade®)
	Té	Tea
	Agua	Water
Comidas principales y otros alimentos	Pollo (a la plancha u horneado sin pellejo)	Chicken (broiled or baked without the skin)
	Cereales refinados cocidos como las marcas Cream of Wheat® y Cream of Rice®	Cooked refined cereals, such as Cream of Wheat® and Cream of Rice®
	Avena instantánea como la marca Quaker®	Instant oatmeal, such as Quaker®
	Fideos	Noodles
	Papas (hervidas sin cáscara)	Potatoes (boiled without skins)
	Pretzels	Pretzels
	Galletas saladas	Saltine crackers
	Arroz blanco sin grasa	White rice
	Pan blanco tostado sin grasa	White toast
Dulces	Pastel “Angel Food” (pastel blanco esponjoso hecho de claras de huevo)	Angel food cake
	Frutas enlatadas, como puré de manzana, duraznos (melocotones) y peras	Canned fruits, such as applesauce, peaches and pears
	Gelatina	Gelatin
	Paletas de agua sin leche	Popsicles
	Helado, sorbete o nieve de frutas sin leche	Sherbet or sorbet
	Yogur (natural o de vainilla)	Yogurt (plain or vanilla)

Cómo obtener más información

(Ways to Learn More)

Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

■ Instituto Nacional del Cáncer

(National Cancer Institute)

Servicio de Información sobre el Cáncer

(Cancer Information Service)

Contesta preguntas sobre los servicios relacionados con el cáncer y los estudios clínicos. También ayuda a las personas a encontrar información en el sitio web del Instituto Nacional del Cáncer. Además, provee publicaciones y otros materiales impresos del Instituto Nacional del Cáncer.

Teléfono (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol (en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet (sólo en inglés): www.cancer.gov/help

■ Sociedad Americana del Cáncer *(American Cancer Society)*

Ofrece diversos servicios para los pacientes y sus familias. Apoya la investigación médica, provee materiales impresos y ofrece programas educativos.

Teléfono (se habla español): 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

TTY (sólo en inglés): 1-866-228-4327

Internet en español: www.cancer.org/docroot/ESP/ESP_0.asp (en inglés: www.cancer.org)

■ CancerCare

Ofrece apoyo, información, asistencia financiera y ayuda práctica de manera gratuita a las personas con cáncer y sus seres queridos.

Número para llamar gratis: 1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)

Correo electrónico: info@cancercare.org

Internet en español: www.cancercare.org/EnEspanol (en inglés: www.cancercare.org)

■ fertileHOPE

Se dedica a ayudar a personas con cáncer que padecen infertilidad.

Número para llamar gratis (sólo en inglés): 1-888-994-4673 (1-888-994-HOPE)

Internet (sólo en inglés): www.fertilehope.org

■ **Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Salud Oral**

(National Oral Health Information Clearinghouse)

Ofrece información sobre la salud oral para los pacientes que necesitan cuidados especiales.

Teléfono: 301-402-7364

(no se garantiza la disponibilidad de representantes que hablan español)

Internet (sólo en inglés): www.nidcr.nih.gov

■ **La Comunidad del Bienestar** *(The Wellness Community)*

Provee apoyo emocional y psicológico de manera gratuita a las personas con cáncer y sus seres queridos.

Número para llamar gratis (sólo en inglés): 1-888-793-9355 (1-888-793-WELL)

Correo electrónico (sólo en inglés): help@thewellnesscommunity.org

Internet en español: espanol.thewellnesscommunity.org

(en inglés: www.thewellnesscommunity.org)

Para obtener una lista completa de recursos, vea la hoja informativa *Organizaciones nacionales que brindan servicios a las personas con cáncer y a sus familias* en www.cancer.gov/espanol (en la sección índice de hojas informativas). O llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER).

Palabras importantes

(Words to Know)

Se incluye entre paréntesis la misma palabra en inglés para cada término.

Acupuntura (acupuncture): Tratamiento en el que se introducen agujas finas a través de la piel en varias partes específicas del cuerpo. La acupuntura se usa para controlar el dolor y los efectos secundarios. Es un tipo de medicina complementaria y alternativa.

Alopecia (alopecia): La caída de todo el pelo o sólo en una área pequeña. La alopecia puede ser un efecto secundario de la quimioterapia.

Anemia (anemia): Problema que ocurre cuando la cantidad de glóbulos rojos en la sangre se encuentra por debajo del nivel normal.

Antieméticos (antiemetic): Una medicina que evita o controla las náuseas y los vómitos. También se conocen como medicinas antináuseas (contra las náuseas).

Antináuseas (antinausea): Una medicina que evita o controla las náuseas y los vómitos. También se conoce como antiemético.

Arcadas (dry heaves): Cuando el cuerpo intenta vomitar aunque se tenga el estómago vacío.

Atención paliativa (palliative care): El cuidado que se da para mejorar la calidad de vida de los pacientes que tienen enfermedades graves o enfermedades que ponen en riesgo la vida.

Bomba (pump): Un instrumento que se usa para dar una cantidad exacta de una medicina a un ritmo específico.

Catéter (catheter): Un tubito flexible a través del cual entran o salen líquidos del cuerpo.

Cavidad peritoneal (peritoneal cavity): El espacio dentro del abdomen en donde se encuentran los intestinos, el estómago, el hígado, los ovarios y otros órganos.

Células sanas (healthy cells): Células no cancerosas que funcionan de la manera en que deben funcionar.

Conteo de sangre (blood cell count): La cantidad de glóbulos rojos, blancos y plaquetas que se encuentran en una muestra de sangre. También se conoce como hemograma (“CBC” en inglés).

Dieta (diet): El grupo de alimentos o comida que usted consume (no siempre se refiere a una manera de bajar de peso).

Efectos secundarios (side effects): Problemas médicos que suceden a causa del tratamiento.

Efectos secundarios permanentes (long-term side effects): Problemas causados por la quimioterapia que no desaparecen.

Estudios clínicos sobre el cáncer (cancer clinical trials): Un tipo de investigación médica que prueba qué efecto tienen los tratamientos nuevos en las personas. Estos estudios prueban nuevos métodos para detectar, prevenir, diagnosticar o tratar una enfermedad. También se llaman ensayos clínicos.

Fatiga (fatigue): Sentirse muy cansado o agotado.

Glóbulos blancos (white blood cells): Células que ayudan al cuerpo a luchar contra las infecciones y otras enfermedades. También se llaman “WBC” en inglés.

Glóbulos rojos (red blood cells): Células que llevan el oxígeno a todas las partes del cuerpo. También se llaman “RBC” en inglés.

Hormonas (hormones): Un compuesto químico producido por las glándulas del cuerpo. Las hormonas circulan en la sangre. Controlan las acciones de ciertas células u órganos.

Impotencia (impotence): Cuando un hombre no puede tener o mantener una erección del pene para tener relaciones sexuales. También se llama disfunción eréctil.

Intraarterial (intra-arterial): Dentro de una arteria. También se llama “IA” en inglés.

Intraperitoneal (intraperitoneal): Dentro de la cavidad peritoneal (vea Cavidad peritoneal). También se llama “IP” en inglés.

Intravenosa (intravenous): Dentro de una vena. También se llama “IV” en inglés.

Inyección (injection): Introducción de líquidos o medicinas en el cuerpo usando una jeringa y aguja.

Médula ósea (bone marrow): El tejido suave y esponjoso que se encuentra en el centro de la mayoría de los huesos. Produce los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas.

Metastásico (metastatic): Cuando se extiende (riega) el cáncer de una parte del cuerpo a otra.

Neutrófilos (neutrophil): Un tipo de glóbulos blancos.

Neutropenia (neutropenia): Enfermedad que ocurre cuando la cantidad de neutrófilos en el cuerpo llega a un nivel muy bajo (vea Neutrófilos).

Pacientes ambulatorios (outpatient): Un paciente que recibe tratamiento o diagnóstico en una instalación de atención médica sin pasar la noche allí, es decir, que no se queda internado.

Plaquetas (platelet): Un tipo de célula de la sangre que ayuda a prevenir el sangrado. Hacen que la sangre se coagule.

Portal (port): Un instrumento que se pone dentro de un vaso sanguíneo y que se usa para sacar sangre y dar medicinas. Esto permite que no haya que inyectar al paciente cada vez que se le va a dar quimioterapia intravenosa o sacar una muestra de sangre.

Quimioterapia (chemotherapy): Tratamiento en el que se usan medicinas para destruir las células cancerosas.

Quimioterapia adyuvante (adjuvant chemotherapy): La quimioterapia que se usa para destruir las células cancerosas después de una cirugía o de radioterapia.

Quimioterapia neoadyuvante (neo-adjuvant chemotherapy): Cuando la quimioterapia se usa para reducir el tamaño de un tumor (hacerlo más pequeño) antes de la cirugía o de la radioterapia.

Radioterapia (radiation therapy): Tratamiento que consiste en usar cantidades altas de radiación para tratar el cáncer y otras enfermedades.

Recurrente (recurrent): Un cáncer que regresa después de no haberse detectado durante algún tiempo.

Terapia biológica (biological therapy): Un tratamiento que ayuda al sistema inmunitario de una persona a luchar contra el cáncer, las infecciones y otras enfermedades. También se usa para mejorar ciertos efectos secundarios que podrían ser causados por algunos tratamientos contra el cáncer.

Tratamientos estándar (standard treatments): Un tratamiento que los expertos consideran que es adecuado, aceptado y usado comúnmente.

Trombocitopenia (thrombocytopenia): Es cuando la cantidad de plaquetas que hay en la sangre baja. Esto puede hacer que a la persona se le formen moretones fácilmente. También puede causar que sangre demasiado si se hace una herida. O puede causar que sangre por la nariz y en otros tejidos.

Vejiga (bladder): El órgano del cuerpo que guarda la orina.





NATIONAL[®]
CANCER
INSTITUTE

NIH Publication No. 08-1136S
Revised August 2007

