



EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

GUÍA EDUCATIVA PARA PACIENTES Y FAMILIAS



ÍNDICE GENERAL

MENSAJE DE UNA SOBREVIVIENTE	3
EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER ES UNA EXPERIENCIA INDIVIDUAL	4
LISTADO PARA LA UNIDAD DE TRATAMIENTO INTEGRAL	5
PREGUNTAS FRECUENTES: ¿POR QUÉ TENGO QUE ESPERAR POR MI TRATAMIENTO?	6-7
EFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA	8
FIEBRE E INFECCIONES	8-9
NÁUSEAS Y VÓMITOS	10
DIARREA O ESTREÑIMIENTO	11
CAMBIOS EN EL APETITO Y SENTIDO DEL GUSTO	12-13
MUCOSITIS	14
FATIGA	15
EFFECTO DEL QUIMIOCEREBRO	16
NEUROPATÍA	17
PÉRDIDA DEL CABELLO	18
TERAPIA DE ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO: PREVENCIÓN DE LA PÉRDIDA DEL CABELLO DURANTE LA QUIMIOTERAPIA	19-20
SALUD SEXUAL	21-22
INFERTILIDAD	23
CÓMO PROTEGER A SUS SERES QUERIDOS	24
INMUNOTERAPIA	25
TRATAMIENTO ORAL	26-29
SERVICIOS DE APOYO	30-31
SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA	32-33
CLÍNICA DE ATENCIÓN ONCOLÓGICA (CARE)	33
PALABRAS INSPIRADORAS DE UN SOBREVIVIENTE	34
REFERENCIAS	35

MENSAJE DE UNA SOBREVIVIENTE

Estimado(a) paciente,

A los 46 años fui diagnosticada con una forma temprana pero bastante agresiva de cáncer de seno. Lo último que esperaba era que iba a necesitar quimioterapia y otros fármacos por vía intravenosa durante todo un año, así como sesiones de radiación y años de medicación oral. Mi familia y yo estábamos muy conmocionados, no sabíamos qué hacer. Me recomendaron un oncólogo de renombre mundial en Sylvester Comprehensive Cancer Center. Fui a verlo y, de inmediato, me ayudó a enfocarme en mi recuperación. Afortunadamente (aunque no lo veía así en ese momento), me explicó que había estudios que demostraban que, para un cáncer de alto grado como el mío, la combinación de quimioterapia con otro medicamento de uso intravenoso tenía una tasa de éxito muy alta. Debo decir que antes de comenzar el tratamiento estaba muy asustada, pero gracias a la orientación y amabilidad de las enfermeras de quimioterapia, la enfermera coordinadora, los médicos y el personal de Sylvester, pude superarlo todo con menos ansiedad, menos efectos secundarios y menos molestias de las que esperaba.

Tenía tantas preguntas antes de empezar el tratamiento. ¿Qué tipo de quimioterapia recibiré? ¿Cuánto durará? ¿Qué efectos secundarios experimentaré? ¿Cómo puedo prepararme mejor para la quimioterapia por vía intravenosa? ¿Deberé seguir una dieta especial? ¿Cómo puedo coordinar mi plan de tratamiento con mis compromisos laborales y familiares? El equipo de Sylvester estuvo allí para responder a todas y cada una de estas preguntas y a otras más.

Mirando atrás, me doy cuenta de que varios factores me ayudaron en el proceso. El más importante fue que mi familia y amigos estuvieron allí, cuidándome, ayudándome con todo. Desde simples tareas como llevarme a las sesiones de quimioterapia y citas médicas, hasta preparar la comida y hacerme compañía. Para mí era especialmente importante tener a un familiar conmigo durante las primeras visitas, para que tomara nota sobre el tipo y duración del tratamiento, entre otras cosas.

También aprendí a confiar en mi médico y en las enfermeras de Sylvester, gracias a su transparencia y solidaridad. En cada sesión de quimioterapia o cita médica, el equipo de oncología nos escuchó a mí y a mi cuidador y nos proporcionó información sobre las últimas investigaciones, así como consejos muy útiles. Aprendí que no todas las experiencias de los pacientes son iguales, así que estaba bien preguntar y hablar sobre mis preocupaciones únicas y personales.

Tuve que volverme muy organizada, lo que incluía desde mantener al día una lista con preguntas para médicos y enfermeras, hasta priorizar mis metas personales y equilibrar la familia y el trabajo de forma realista.

Por último, encontré un gran apoyo en el nutricionista y en el especialista en medicina integral de Sylvester. Me di cuenta de que el descanso, ejercicio y buena nutrición son clave. Seguir sus consejos me ayudó a recuperarme más rápido después de cada sesión. Mi médico me recomendó caminar todos los días, incluso si me sentía cansada, para manejar mejor la fatiga. Por lo general, descansaba el día de la quimioterapia y los siguientes dos días, para luego seguir trabajando. Esto me ayudó para poder asistir a muchos eventos familiares importantes.

Completé el régimen de quimioterapia con éxito y ya voy para dos años sin cáncer. Estaré por siempre agradecida con el increíble equipo de Sylvester Comprehensive Cancer Center.

- Una sobreviviente de Sylvester

EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER ES UNA EXPERIENCIA INDIVIDUAL

Cada persona vive la quimioterapia, bioterapia o inmunoterapia de manera diferente, tanto física como emocionalmente. Según el tipo de cáncer que padezca o su diagnóstico, es posible que reciba alguna de estas terapias o una combinación de ellas. Asegúrese de preguntar qué tratamiento le está siendo administrado, ya que los efectos secundarios varían. Así como con los tratamientos, afortunadamente la ciencia también ha avanzado en el control de los efectos secundarios. Independientemente de lo que experimente, recuerde que no existe una relación entre cómo lo hace sentir el tratamiento y los beneficios que le aporta. Muchas personas se sienten bien durante las primeras horas después de la quimioterapia administrada por vía intravenosa, pero también pueden tener algunas reacciones. Tenemos muchas formas de ayudarle a controlar los efectos secundarios. Por favor, díganos cómo se siente para que podamos entender sus inquietudes y ayudarle a sentirse más cómodo(a). Su bienestar es muy importante para nosotros. Existe un equilibrio entre los beneficios y los posibles efectos secundarios. Comuníquese a su médico si, en cualquier momento, siente que el daño es mayor que el beneficio.

ANTES DE COMENZAR:

Le sugerimos que se ocupe de algunas de sus necesidades de salud básicas. Si tiene tiempo, es preferible que se haga una limpieza dental antes de empezar el tratamiento. Si necesita realizarse un trabajo dental considerable, intente posponerlo hasta que lo termine. Si necesitase hacerlo durante el tratamiento, consulte con su médico o enfermero(a) antes de programarlo.

APOYO EMOCIONAL:

Puede pedirle a un familiar, amigo o persona de apoyo que le陪伴 a las sesiones de tratamiento. Reconocemos que el cáncer tiene un impacto profundo en usted, su familia y seres queridos. En distintos niveles, todos los pacientes luchan con los desafíos de hacerle frente al cáncer y adaptarse a los cambios de vida.

En Sylvester, ofrecemos una serie de programas para apoyarle durante este proceso. Para obtener más información, consulte la sección de servicios de apoyo.



LISTADO PARA LA UNIDAD DE TRATAMIENTO INTEGRAL

QUÉ DEBE TRAER CONSIGO EL DÍA DE SU CITA:

- Copia de su tarjeta de seguro e identificación con foto.
- Ropa cálida y cómoda (chaqueta/suéter, pantalones, calcetines cálidos, manta).
- Algún tipo de entretenimiento (libros, revistas, crucigramas, juegos de mesa, cartas, tableta o computadora portátil). Ofrecemos Wi-Fi gratuito.
- Cargador para su(s) dispositivo(s) electrónico(s).
- Auriculares/audífonos en caso de que desee escuchar música o audio en su dispositivo electrónico.
- Ofrecemos bocadillos y bebidas de cortesía, pero si desea algo en particular, puede traerlo de su casa.
- Si depende de una sonda nasogástrica, traiga su fórmula para que no se salte la alimentación.

RECORDATORIOS IMPORTANTES:

- ¿Trajo todos los medicamentos necesarios para el tratamiento, como las medicinas para las náuseas?
- Antes del tratamiento, ¿conversó sobre la preservación de la fertilidad (de ser el caso)?
- ¿Tiene ya programadas las visitas de seguimiento con su médico y las sesiones de tratamiento en la Unidad de Tratamiento Integral?
- De corresponder, ¿fueron revisados los resultados de su perfil molecular/genético antes del tratamiento?
- En caso de una emergencia o si necesitara cancelar o cambiar la fecha de su próxima cita, ¿tiene la información de contacto de su médico, asistente administrativo y enfermera de triaje?

PREGUNTAS FRECUENTES: ¿POR QUÉ TENGO QUE ESPERAR POR MI TRATAMIENTO?

¿POR QUÉ SE TARDA LA PREPARACIÓN DE MI TRATAMIENTO?

- El tratamiento debe ser preciso, oportuno y esterilizado.
- El tratamiento debe ser esterilizado (libre de gérmenes y contaminantes) para evitar infecciones.
- El tratamiento debe seguir con precisión la prescripción. No hay margen para errores.
- El tratamiento debe ser preparado de manera oportuna y lo más rápidamente posible para que sea esterilizado y preciso.

¿SE PUEDE ORDENAR Y PREPARAR EL TRATAMIENTO ANTES DE MI LLEGADA A LA UNIDAD DE TRATAMIENTO INTEGRAL?

- Es posible que su médico necesite examinarle y ver sus resultados de laboratorio antes de ordenar el tratamiento.
- Según los resultados del examen, su médico pudiera decidir que necesita una dosis o régimen de medicamentos diferente, o tal vez no necesite ninguno.
- Algunos medicamentos se vencen rápidamente, por lo que no pueden ser preparados hasta que usted haya llegado a la Unidad de Tratamiento Integral.

CÓMO SE PREPARA MI TRATAMIENTO:

PASO 1:

- El oncólogo ordena su tratamiento.
- Le realiza un examen físico y evalúa los resultados de laboratorio y la capacidad de su cuerpo para asimilar el tratamiento.
- Luego, determina el fármaco, dosis, método de administración, fechas y duración del tratamiento.
- Un(a) enfermero(a) de la Unidad de Tratamiento Integral revisa y entrega las órdenes a la farmacia para su verificación.

PASO 2:

- Dos farmaceutas independientes revisan las órdenes.
- Cada uno revisa el régimen de tratamiento, resultados de laboratorio, dosis, duración y cualquier medicamento que deba llevarse a la casa.
- Es posible que el farmacéutico deba llamar a su oncólogo para verificar los resultados de laboratorio y obtener la aprobación final.
- Luego, verifica las órdenes en la computadora e imprime una etiqueta que se adjuntará al tratamiento.

PASO 3:

- El técnico o farmacéutica comienza la preparación.
- El farmacéutico revisa los resultados de laboratorio y verifica la exactitud de la etiqueta.
- El técnico o farmacéutico reúne y entrega los frascos con medicamentos, soluciones y cualquier otro componente necesario al técnico farmacéutico para que prepare el tratamiento.

PASO 4:

- El técnico farmacéutico revisa la etiqueta y confirma que todos los componentes son los correctos.
- El técnico farmacéutico calcula y mide el volumen de medicamentos necesarios para la preparación.
- El técnico farmacéutico agrega el volumen del medicamento a la solución de uso intravenoso y etiqueta el producto final.
- El farmacéutico realiza un control de calidad final.

PASO 5:

- El tratamiento preparado se empaqueta y entrega a un(a) enfermero(a) de la Unidad de Tratamiento Integral.
- El/la enfermero(a) que administra su tratamiento confirma con un(a) segundo(a) enfermero(a) que la etiqueta coincide con las órdenes del médico.
- Ahora su tratamiento está listo.

TENGA EN CUENTA QUE:

- Puede tomar entre 20 y 60 minutos para preparar el tratamiento de un paciente.
- Cada farmacéutico procesa una orden a la vez hasta finalizarla.
- Recuerde: oportuno no significa rápido, sino el menor tiempo posible para garantizar que su tratamiento se realice cuidadosamente. Esto garantiza que esté esterilizado y sea preciso y seguro para usted, así como para el personal de atención médica que le atiende.

Para obtener más información sobre la preparación del tratamiento y qué esperar de su primer día de tratamiento en nuestra Unidad de Tratamiento Integral, vea nuestro video de orientación escaneando el siguiente código QR:



En las siguientes páginas, abordaremos los efectos secundarios más comunes de su tratamiento y cómo manejarlos. Es importante que escuche a su cuerpo y consulte con su médico cualquier cambio que note.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA

FIEBRE E INFECCIONES

Los glóbulos blancos o leucocitos son la principal defensa del cuerpo contra las infecciones. Los pacientes que reciben quimioterapia son propensos a contraerlas cuando su recuento de glóbulos blancos es bajo. Esta afección, llamada neutropenia, es común después de la quimioterapia. Para quienes la padecen, cualquier infección puede convertirse en algo grave rápidamente. Es posible que una fiebre no envíe a la mayoría de las personas al médico, pero para un paciente con cáncer, la fiebre, junto con la debilidad y el dolor, podría indicar una infección y llevarle a la sala de emergencias. Es más difícil que una persona se recupere cuando su sistema inmunitario está debilitado por el cáncer y el tratamiento, incluso de enfermedades comunes. Algunas afecciones pueden llegar, incluso, a ser potencialmente mortales. Por eso es tan importante que los pacientes indiquen si hay signos de infección como fiebre, escalofríos, dolor abdominal y tos productiva (con flema y/o mucosidad). Si esto llegase a suceder, asegúrese de:

1. Llamar inmediatamente a su médico, especialmente si su temperatura es igual o superior a 100.4° F o 38° C.

2. Acudir a una sala de emergencias, si así lo indica su médico.

3. Una vez en la sala de emergencias, indique claramente que está recibiendo tratamiento contra el cáncer.

La quimioterapia y la fiebre pueden estar relacionadas. En ocasiones, la fiebre puede estar presente en pacientes que reciben tratamientos de quimioterapia y terapia biológica como parte del "síndrome pseudo gripal". Esta fiebre puede alcanzar una temperatura máxima de 40° C o 104° F y suele aumentar después de sentir escalofríos severos. Esto es similar a la sepsis (infección en la sangre). Es importante que los pacientes que reciben terapia biológica sean conscientes del curso habitual de una fiebre después del tratamiento. En lugar de esperar a que la infección se descontrolle, trate de prevenirla. Hay tres componentes para ayudar a evitarla:

1. Protéjase de las infecciones.

2. Identifique e informe oportunamente sobre cualquier síntoma.

3. Para reducir el riesgo de infección, consulte con su médico sobre los medicamentos con factor de crecimiento de células sanguíneas.

CÓMO PROTEGERSE DE INFECCIONES:

Las bacterias son las responsables de la mayoría de las infecciones. Se encuentran en el cuerpo, especialmente en la boca, tracto gastrointestinal y piel. Por eso, es muy importante mantener una buena higiene personal.

CUIDADOS PERSONALES:

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer, después de ir al baño o estar en contacto con animales.
- Limpie bien la zona rectal e informe si presenta síntomas de irritación o sensibilidad, o problemas de hemorroides.
- Evite las relaciones sexuales rectales, tampones, duchas vaginales, enemas y termómetros rectales.
- No se vacune sin antes consultar con su médico.
- Mantenga un termómetro en casa y aprenda a tomarse la temperatura. No coma, beba o fume 10 minutos antes de usarlo.
- Consulte con el médico lo antes posible si presenta tos, dolor de garganta y/o dolor o ardor al orinar.

CUIDADO DE LA PIEL:

- Evite cortes y heridas en la piel. Use una afeitadora eléctrica en lugar de hojillas. Tenga cuidado al usar instrumentos afilados como agujas, cuchillos u otras herramientas.
- Limpie los cortes y rasguños con agua y jabón y aplique un antiséptico.
- No apriete ni rasque las espinillas, barros o granitos.

CUIDADO DENTAL:

- Cuide bien su boca y encías.
- Siempre consulte con su médico antes de visitar al dentista.

SU ESPACIO:

- Manténgase alejado(a) de personas con resfriado, gripe, sarampión, varicela u otras enfermedades contagiosas, así como de niños que hayan recibido vacunas de "virus vivos" recientemente, como la de la varicela y poliomielitis.
- Evite entrar en contacto con desechos de animales, cajas de arena, jaulas de pájaros y peceras.
- Evite el agua estancada, como la que hay en bebederos de pájaros, humidificadores y floreros.
- Use guantes cuando realice labores de jardinería o asee a otras personas (especialmente a niños pequeños).

ALIMENTACIÓN:

- No consuma pescado crudo, mariscos, carne o huevos.
- No comparta comida, ni siquiera con sus familiares.
- Lave bien todos los vegetales y frutas antes de comerlos.
- Evite comer en restaurantes cuando su recuento de glóbulos blancos sea bajo, especialmente durante las horas en que suelen estar llenos.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Muchos tratamientos contra el cáncer pueden causar náuseas y vómitos, lo que dificulta las tareas diarias. Sin embargo, si toma los medicamentos recomendados antes, durante y después del tratamiento, pueden reducirse o incluso evitarse. Si recibe quimioterapia, las náuseas y vómitos pudieran aparecer en cualquier momento. Algunos pacientes se ponen nerviosos antes de recibir el tratamiento y anticipan enfermarse, lo cual puede hacer que se sientan mal realmente.

Las náuseas y vómitos inducidos por la quimioterapia son uno de los efectos secundarios más temidos y agudos del tratamiento contra el cáncer. Se clasifican en:

- **Anticipatorios** - pueden desencadenarse al estar expuesto a algunos estímulos o causados por quimioterapia recibida previamente.
- **Agudos** - ocurren dentro de las 24 horas posteriores a la administración de la quimioterapia.
- **Tardíos** - ocurren después de las 24 horas posteriores a la administración de la quimioterapia y duran hasta siete días.
- **Irruptivos** - ocurren a pesar de los medicamentos preventivos.
- **Refractarios** - ocurren debido a una falla de los medicamentos preventivos.

Las náuseas y vómitos ocasionados por la quimioterapia se pueden clasificar como de riesgo alto, moderado, bajo o mínimo.

Prevención es la mejor defensa ante las náuseas y vómitos inducidos por la quimioterapia. Existen medicamentos, llamados antieméticos, que han sido creados justamente para prevenir estos efectos secundarios. Los médicos los eligen según la probabilidad de que el tratamiento llegue a ocasionarlos. Los pacientes pueden tomar entre uno y cuatro medicamentos, dependiendo de su situación particular. Se recomienda tomarlos antes de la quimioterapia y continuarlos por dos días después finalizada la sesión, según lo prescrito y cuando esté despierto(a).

¿QUÉ MEDIDAS ADICIONALES PUEDE TOMAR PARA PREVENIR LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS?

- Antes de la sesión de quimioterapia, ingiera una porción pequeña y ligera de comida. La mayoría de los pacientes reacciona mejor si tienen algo en el estómago.
- Coma lo que le apetezca. En general, los almidones como arroz, pan, papas, cereales calientes y pudines son bien tolerados.
- No se salte las comidas. Un estómago vacío puede empeorar las náuseas.
- Evite los alimentos dulces, fritos o grasos.
- Evite olores desagradables. Los alimentos fríos o a temperatura ambiente pueden desprender olores menos molestos.
- Beba mucho líquido. Se recomiendan té e infusiones de hierbas, agua, bebidas energizantes y jugos diluidos.
- Separe los sólidos de los líquidos para reducir el volumen en el estómago. Si ha comido, espere entre 45 minutos y una hora antes de beber líquidos. Si ha tomado una bebida, espere la misma cantidad de tiempo antes de comer.
- Congele las comidas para que no tenga que cocinar. Pida a sus familiares y amigos que le ayuden con la preparación de los alimentos, especialmente después de la quimioterapia, cuando puede tener más probabilidades de sentir náuseas.
- Programe una cita con un nutricionista para obtener más consejos prácticos sobre cómo lidiar con las náuseas y recomiende la mejor dieta a seguir.

DIARREA O ESTREÑIMIENTO

La diarrea es un efecto secundario común de la quimioterapia. Si tiene más de cuatro deposiciones sueltas al día, por encima de sus evacuaciones diarias habituales, llame a su médico. De no tratarse a tiempo, la diarrea puede provocar deshidratación severa y hospitalización. También puede consultar con un nutricionista para aprender a gestionarla mejor. Consulte con su médico antes de tomar un medicamento antidiarreico.

Informe inmediatamente si presenta fiebre, sed excesiva, mareos, palpitaciones, calambres abdominales severos o diarrea después de tomar medicamentos antidiarreicos. El estreñimiento puede ocurrir como resultado del cáncer, quimioterapia, deshidratación, medicamentos contra las náuseas y/o uso frecuente de analgésicos para el dolor. Si no ha evacuado regularmente en tres días, llame a su médico para analizar si es apropiado comenzar un régimen de regulación intestinal.

- Para regular los movimientos intestinales, considere un agente espesante como Miralax® o Metamucil® mezclado con agua.
- Hidrátese. Beba entre 8 y 10 vasos de ocho onzas de líquido por día.
- El ejercicio regular, según lo que pueda tolerar, puede aumentar el movimiento gastrointestinal y la evacuación.
- Aumente el consumo de fibra a 25-30 gramos al día. Los alimentos ricos en fibra incluyen espinacas, brócoli, avena cocida a fuego lento, harina de linaza, ciruelas pasas, peras, salvado de trigo, frijoles y lentejas. Para una lista más extensa, consulte con un nutricionista.
- Beber líquidos calientes como jugo de ciruela pasa, té o café también puede ayudar a estimular el movimiento intestinal.
- Para lograr evacuar, considere tomar un laxante como Bisacodilo® o Senna®, los cuales pueden ser comprados sin receta.
- Puede tomar citrato de magnesio para una evacuación inmediata.
- Los supositorios **deben evitarse**, a menos de que se los aconseje su médico.

Si su médico se lo indica, tome medicamentos antidiarreicos como Imodium® de la siguiente manera: dosis inicial de 4 mg, luego 2 mg cada dos horas hasta lograr el alivio. Suspéndalo después de 12 horas sin ningún episodio de diarrea.

Mantenga una hidratación adecuada, bebiendo entre 8 y 10 vasos de líquido al día. Pedialyte® o bebidas energizantes como Gatorade® proporcionan electrolitos adicionales que pudiera tener que reponer.

Límite el consumo de lácteos y aumente el de alimentos bajos en fibra soluble como el arroz, tostadas blancas y puré de papas.

Si presenta irritación en la zona rectal, límpiela suavemente con agua y jabón después de cada evacuación. También puede aplicar un ungüento protector.

Los baños tibios de asiento también pueden ayudar a aliviar la irritación.

CAMBIOS EN EL APETITO Y SENTIDO DEL GUSTO

Durante la quimioterapia, puede llegar a presentar cambios en el apetito, además de una elevada sensibilidad a los olores. No es inusual experimentarlos durante los primeros días o una semana después del tratamiento. La inapetencia puede ser causada por un cambio en el sentido del gusto u olfato, sensación de saciedad, tamaño del tumor, deshidratación o por los efectos secundarios del tratamiento. La afección puede empeorar por muchas razones, como dificultad para tragar, depresión, dolor, náuseas o vómitos.

A medida que se vaya sintiendo bien, su apetito mejorará. Es posible que descubra que tolera solo ciertos alimentos. Le animamos a comer lo que le apetezca y a beber suficientes líquidos. Si presenta episodios de fiebre o diarrea trate de beber entre 8 y 10 vasos de ocho onzas de líquidos al día o más.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS CAMBIOS EN EL APETITO:

- Establezca horarios y rutinas para las comidas.
- Pruebe nuevos alimentos para mantener su interés en la comida.
- Coma un poco, incluso si no tiene hambre. Puede ser más útil comer entre cinco y seis porciones pequeñas al día que tres comidas grandes.
- Coma con familiares o amigos o viendo la televisión.
- Elija alimentos altos en calorías y proteínas.
- Si siente que la comida tiene un sabor metálico, considere usar tenedores o cucharas de plástico.
- Mantenerse activo(a) puede ayudarle a aumentar su apetito.
- Consuma líquidos: si bien beber suficiente líquido es importante, no debe llenarse durante las comidas. Beba batidos o sopas fáciles de tragiar.
- Lleve un registro de cuánto come y bebe cada día.
- Recuerde que es importante comer bien para ayudar a su cuerpo a mantenerse fuerte.

Recomendamos llevar una dieta equilibrada, alta en fibra y baja en grasas (por ejemplo, proteínas magras como pollo, pavo y pescado, y frutas y verduras). Evite el exceso de productos que contengan soya y linaza. No se recomiendan los suplementos o vitaminas como los antioxidantes (vitaminas A, E, C, CoQ 10), a menos que lo haya acordado con su médico. Contacte a nuestro nutricionista certificado para obtener más detalles sobre su régimen de alimentación mientras recibe tratamiento contra el cáncer.

CAMBIOS EN EL SENTIDO DEL GUSTO:

Los cambios en el gusto son comunes durante la quimioterapia. La razón exacta aún no ha sido determinada. Se cree que pueden ser causados por el daño en las células de la cavidad oral, especialmente sensibles a la quimioterapia. También puede ocurrir por la asociación de una experiencia de náuseas y vómitos con el tratamiento. Alrededor de 50% de los pacientes que recibe quimioterapia los presenta y pueden ocurrir durante la terapia y durar horas, días, semanas o incluso meses después de haber concluido el tratamiento.

Los fármacos más comúnmente asociados con los cambios en el gusto incluyen carboplatino, cisplatino, ciclofosfamida, dacarbazina, dactinomicina, doxorrubicina, 5-fluorouracilo, levamisol, mecloretamina, metotrexato, paclitaxel y vincristina. Algunos medicamentos como mostaza nitrogenada, vincristina, cisplatino y ciclofosfamida también producen un sabor metálico.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR EL SABOR DE SUS COMIDAS:

- Mantenga una buena salud bucal. Cepíllese los dientes antes y después de cada comida.
- Elija y prepare alimentos que se vean y huelan bien. Coma porciones pequeñas frecuentemente.
- Si los alimentos presentan un sabor metálico, use utensilios de plástico.
- Coma mentas o chicle (con o sin azúcar) o mastique hielo para mitigar el sabor amargo o metálico.
- Sustituya las carnes rojas por aves de corral, huevos, pescado, mantequilla de maní, frijoles y productos lácteos.
- Marine las carnes en jugos de frutas dulces, vino, aderezo para ensaladas o salsas barbacoa/agridulces.
- Sazone los alimentos con hierbas, especias, azúcar, limón y salsas con buen sabor.
- Los alimentos refrigerados o congelados pueden ser más aceptables que los tibios o calientes, excepto para los pacientes que reciben un medicamento con oxaliplatino.
- Pruebe alimentos ácidos como naranjas o limonada (puede ser incomodo si tiene llagas en la boca).
- Evite fumar, elimine los malos olores y coma en entornos agradables para ayudar a controlar los cambios de sabor.
- Evite los lugares donde se cocinan los alimentos, como la cocina a la hora de la cena.



No existe una solución mágica para controlar los cambios de sabor que funcione para todos los pacientes. Encontrar alimentos que tengan buen sabor puede ser un proceso de ensayo y error. Algunas personas que presentan cambios en el sentido del gusto evitan sus comidas favoritas durante el tratamiento para no rechazarlas en el futuro.

MUCOSITIS

La quimioterapia causa daño a las células que recubren la boca y el esófago, produciendo llagas o pequeñas úlceras. Por lo general, las áreas afectadas son la lengua, encías, paladar o parte inferior de la boca. Suelen aparecer como manchas blancas, pero, a veces, pueden ser de color rojo o llegar a sangrar. También pueden ser dolorosas y causar dificultad para comer o beber. Aparecen unos días después de iniciar la quimioterapia y tardan entre dos y cuatro semanas en sanar. Si presenta un aumento de la incomodidad o incapacidad para comer o beber, consulte con su médico. Es posible que le prescriba medicamentos que alivien esta molestia. Consuma buenas fuentes de proteínas, que pueden ayudar a construir y reparar el tejido lesionado y acelerar el proceso de curación de las llagas.



CONSEJOS PRÁCTICOS:

- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves.
- Evite los enjuagues bucales que contienen alcohol.
- Aumente el consumo de líquidos.
- Consuma alimentos refrigerados.
- Enjuáguese la boca entre tres y cuatro veces al día con la siguiente solución:
 - Mezcla de una cucharadita de bicarbonato de sodio con dos tazas de agua.
- Consuma alimentos suaves y blandos.
- Comuníquese inmediatamente con su médico si presenta una temperatura superior a 100.4° F o 38° C.

FATIGA

La fatiga es una sensación de cansancio físico, mental y emocional. Es tener menos energía para hacer las cosas que necesita o quiere hacer. A diferencia de la de la vida diaria, que no suele durar mucho y mejora con un poco de descanso, la fatiga relacionada con el cáncer es mucho peor y causa más angustia. Es descrita como una sensación de debilidad, agotamiento, apatía o "abatimiento", al punto que algunas personas pueden sentirse demasiado cansadas para comer, ir al baño o usar el control remoto del televisor. Incluso pensar o moverse puede llegar a ser difícil. Tampoco desaparece con el descanso y la más mínima actividad resulta agotadora. Este tipo de fatiga puede causar más angustia que el dolor, las náuseas, los vómitos o la depresión.

La fatiga puede deberse a la terapia, anemia, depresión, dolor o ciertos medicamentos. La dificultad para dormir también puede hacer que se sienta cansado. Es muy importante priorizar sus actividades diarias, ya que habrá momentos en los que se sentirá más cansado(a) de lo normal.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA REDUCIR LA FATIGA:

- Enfóquese en realizar las actividades más importantes y permita que otros le ayuden.
- Si puede, tome días libres de su trabajo o trabaje menos horas.
- Descanse cuando se sienta cansado(a) y trate de hacer siestas cortas de una hora o menos.
- Establezca una rutina para la hora de acostarse. Bañarse o escuchar música antes dormir puede ayudarle a relajarse.
- Trate de dormir entre siete y ocho horas cada noche. Evite la cafeína en los líquidos (como café, té, bebidas energéticas o refrescos), medicamentos (como aquellos para el dolor de cabeza) e, incluso, en los alimentos (como el chocolate) al menos ocho horas antes de acostarse.
- Prepare comidas saludables cuando se sienta bien. Puede refrigerarlas para comerlas luego. Comer es clave para mantenerse con fuerzas.
- A algunas personas les resulta más fácil comer cinco o seis comidas pequeñas o bocadillos saludables al día en lugar de tres comidas grandes. Beba mucha agua y jugos. Obtenga suficientes proteínas y calorías para ayudar a su cuerpo a sanar.
- **Manténgase activo(a):**
 - Trate de hacer ejercicio todos los días, como caminar, nadar, andar en bicicleta o actividades similares. Incluso 15 o 30 minutos diarios pueden aportarle más energía. Otras actividades como yoga, estiramientos y Tai Chi también pueden ser útiles.
- **Reduzca su nivel de estrés:**
 - Tener cáncer genera estrés y el tratamiento puede acentuarlo. El cansancio se ha relacionado con depresión y ansiedad.
 - Considere unirse a un grupo de apoyo. Compartir sus sentimientos puede ayudarle a aliviar la fatiga.
 - También puede obtener consejos de otras personas al hablar sobre su situación.
 - Sesiones de terapia de salud mental, gestión del estrés y ejercicios de relajación son algunas técnicas para aprender a mejorar las emociones relacionadas con la fatiga y sobrellevar el cansancio.
- **Distracción:**
 - A veces, sentir cansancio puede ser desalentador y frustrante. Puede, incluso, llegar a convertirse en lo único que piensa. Trate de distraerse con otras cosas, como escuchar música, reunirse con amigos o familiares o leer un libro. Estas actividades pueden ser un escape de la fatiga sin tener que consumir demasiada energía.
- Es importante que informe a su médico o enfermero(a) si no puede realizar sus actividades normales o si todavía siente mucho cansancio, incluso después de descansar o dormir.

EFFECTO DEL QUIMIOCEREBRO

El efecto del quimiocerebro es un término utilizado para describir la nubosidad, falta de claridad o cambios mentales que puede experimentar antes, durante o después del tratamiento. Se desconoce su causa exacta, pero puede ocurrir en cualquier momento y los cambios que genera pueden ser de corto o largo plazo, o incluso tardíos. Su médico puede llamarlos cambios cognitivos, en referencia a la forma en que su cerebro se comunica, funciona, resuelve problemas y recuerda.

Es posible que desee preguntarle a su equipo médico si, según su tipo de cáncer y tratamiento, pudiera estar en riesgo de padecerlo y cuándo podría empezar a notar los cambios. De experimentarlo, puede que le resulte difícil realizar actividades habituales como trabajar, estudiar o participar en actividades sociales. Es importante que consulte con su médico si presenta cambios, para determinar qué tratamientos o actividades pueden ayudarle a controlarlos.

EJEMPLOS DE LO QUE PODRÍA EXPERIMENTAR CON EL EFECTO DEL QUIMIOCEREBRO:

- Olvidar cosas que normalmente no tendría problemas en recordar.
- Dificultad para concentrarse o enfocarse.
- Olvidar detalles como nombres o números de teléfono.
- Problemas para aprender cosas nuevas.
- Dificultad para realizar tareas múltiples.
- Tardar más en completar cosas (pensamiento y procesamiento más lentos).

ACTIVIDADES QUE PODRÍAN AYUDARLE A SOBRELLEVAR EL EFECTO DEL QUIMIOCEREBRO Y A FORTALECER SUS HABILIDADES MENTALES:

- Hacer ejercicio físico mejora su capacidad de pensamiento y concentración.
- Meditar puede ayudar a elevar su enfoque y estado de conciencia.
- Mantener un diario detallado, agenda o notas con recordatorios.
- Completar las tareas más exigentes de su día cuando tenga más energía.
- Realizar ejercicios para estimular la mente, como crucigramas.
- Hacer actividad física de forma regular para mantenerse en movimiento. Esto le ayuda a estar más alerta, mejorar su estado de ánimo y sentir menos cansancio.
- Mantener una rutina diaria.
- No tratar de realizar múltiples tareas, sino centrarse en una a la vez.
- Evitar el alcohol u otros agentes que pueden afectar su estado mental y patrones de sueño.
- Mantener un diario para apuntar cuando note un problema en su memoria u ocurra un cambio mental.
- Hablar sobre el efecto del quimiocerebro con familia, amigos y equipo médico.

La rehabilitación cognitiva incluye actividades para ayudar a mejorar la función cerebral, incluyendo aprender cómo funciona y asimila información nueva el cerebro. Consulte con su equipo médico para confirmar si ésta pudiese ser una opción para usted.

NEUROPATHÍA

La neuropatía periférica se puede describir como una disminución de la sensibilidad, entumecimiento u hormigueo en las terminaciones nerviosas. Ocurre más comúnmente en los dedos de las manos y pies y/o pies. Es el resultado de una lesión nerviosa ocasionada por la quimioterapia. Suele revertirse una vez finalizado el tratamiento.

- Si se vuelve dolorosa o interfiere con sus actividades diarias, como abotonarse la ropa, levantar los utensilios de comer o hasta caminar, contacte de inmediato a su médico. Es posible que puedan recetarle medicamentos como gabapentina o amitriptilina para aliviar los síntomas.
- Debido a la disminución de la sensibilidad, evite el calor o frío extremos.
- Revise con frecuencia sus brazos y piernas en busca de cortadas o abrasiones.
- También está demostrado que una rutina de ejercicios, aumento de la actividad física y la acupuntura mejoran los síntomas.
- Asegúrese de tomar las medidas necesarias para mantener un ambiente seguro en toda su casa.



CAÍDA DEL CABELLO

La mayoría de los pacientes que reciben quimioterapia expresan preocupación por la caída del cabello. Es natural que esto le agobie, pero también es importante recordar que suele ser temporal. Solo unas semanas después de completar el tratamiento, las células logran recuperarse y comienza de nuevo el proceso de crecimiento del cabello.

¿POR QUÉ SUCEDA?

La quimioterapia suele atacar a las células que crecen a un ritmo muy acelerado, como las del folículo piloso, causando así la pérdida de cabello. No todos los tratamientos causan este efecto, por lo que es importante que consulte con su médico qué puede esperar. Aproveche la oportunidad para abordar cualquier inquietud. Si considera usar una peluca, su seguro de salud podría cubrirla. Para ello solicite una receta médica para una "prótesis capilar". Sylvester ofrece pelucas a los pacientes. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Servicios de Apoyo para Personas con Cáncer.

¿CUÁNDO SUELE OCURRIR?

La pérdida del cabello generalmente ocurre entre dos y cuatro semanas después de iniciar la quimioterapia. Cada paciente puede experimentarla de forma diferente. En algunos casos ocurre de manera gradual, mientras que en otros puede ser más rápida. Existen terapias aprobadas para ayudar a prevenirla, como la de enfriamiento del cuero cabelludo (o terapia de gorro hipotérmico). Consulte con su médico para determinar si puede ayudarle durante su tratamiento.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

Trate su cabello con delicadeza después de comenzar el tratamiento. Evite tintes fuertes, permanentes y peinados o lavados frecuentes. Utilice un peine con dientes anchos.



De interesarle, decida con anticipación cómo se cubrirá la cabeza, ya sea con una peluca, pañuelo o sombrero. Si le preocupa perder el cabello, puede optar por cortárselo o afeitarlo antes de que empiece a caerse.



La exposición al sol o al frío durante el tratamiento puede irritar su cuero cabelludo o hacer que sea más sensible. Cubrirse la cabeza puede ayudar a disminuir la irritación. Si decide no cubrirla, puede proteger su cuero cabelludo utilizando protector solar.



TERAPIA DE ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO: PREVENCIÓN DE LA PÉRDIDA DEL CABELLO DURANTE LA QUIMIOTERAPIA

¿QUÉ ES LA TERAPIA DE ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO?

La terapia de enfriamiento del cuero cabelludo tiene como fin prevenir la pérdida del cabello mientras recibe quimioterapia por vía intravenosa. Implica el uso de un gorro que se enfria a temperaturas muy bajas antes, durante y después de cada sesión.

No es un procedimiento estándar incluido en la quimioterapia. Consulte con su médico para determinar si es apropiado según su plan de tratamiento.

¿CÓMO FUNCIONA?

Durante el enfriamiento del cuero cabelludo, las bajas temperaturas comprimen o contraen los vasos sanguíneos. Se cree que esta constrección reduce la cantidad de quimioterapia que llega a las células del folículo piloso. El frío también disminuye la actividad de estas células (que suelen crecer y dividirse rápidamente), haciéndolas menos atractivas para la quimioterapia. Esto podría reducir el efecto sobre las células del folículo piloso y, como resultado, prevenir o reducir la pérdida del cabello.

¿CÓMO SE REALIZA LA TERAPIA DE ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO?

Actualmente existen dos enfoques: los sistemas automatizados que circulan refrigerante a través de un gorro y el enfriamiento manual, en el que se coloca hielo en el gorro para enfriar el cuero cabelludo.

Todos los gorros deben ser congelados con anticipación y llevados a su cita de quimioterapia en un refrigerador portátil con hielo seco, en caso de que no hubiese un congelador disponible en el centro en el que se le administra el tratamiento. Deben mantenerse a una temperatura baja y constante en todo momento, por lo que necesitará varios para reemplazarlos aproximadamente cada 30 minutos.

Penguin™, Chemo Cold Caps™ y ElastoGel™ son algunas de las principales marcas de gorros fríos. Para más información, visite:

- **Chemo Cold Caps™** - chemocoldcaps.com
- **Penguin™ Cold Caps** - penguincoldcaps.com
- **ElastoGel™** - elastogels.com/product/elasto-gel-hot-cold-therapy-cranial-cap

Los sistemas de enfriamiento automatizados utilizan una unidad portátil que circula refrigerante en un gorro flexible, de manera que la temperatura se mantenga dentro de un mismo rango. El gorro solo se coloca una vez y no es necesario cambiarlo durante la sesión. DigniCap™ y Paxman™ ha sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Sylvester Comprehensive Cancer Center ofrece DigniCap™. Si está interesado(a), consulte con su médico antes de su primera cita de quimioterapia. Para obtener más información, visite:

- DigniCap™ - dignicap.com

¿CUÁNTO TIEMPO DURA UNA SESIÓN DE ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO?

Independientemente del dispositivo específico que utilice, el enfriamiento empieza aproximadamente 30 minutos antes de la administración de la quimioterapia por vía intravenosa y se mantiene por un periodo de tiempo que puede oscilar entre 90 y 120 minutos después de que finalice. También puede llevárselo puesto a su casa para terminar el proceso de enfriamiento.

¿CUÁNTO CUESTA LA TERAPIA DE ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO?

El costo varía según el sistema de enfriamiento y la cantidad de sesiones de quimioterapia. Actualmente, la mayoría de las compañías de seguros no cubre su costo.

La organización "HairToStay" ofrece ayuda financiera (subsidios) para la terapia de enfriamiento del cuero cabelludo. Para obtener más información, visite:

- HairToStay - hairtostay.org/scalp-cooling

SALUD SEXUAL

La sexualidad es parte de nuestra vida cotidiana y va más allá del acto sexual o la reproducción. Incluye nuestra necesidad de cercanía, intimidad, cuidado y placer. También abarca el deseo, identidad y preferencias sexuales. El cáncer y su tratamiento pueden impactarla de varias maneras. Aunque los orígenes pueden ser diferentes (cirugía, quimioterapia, tratamiento hormonal o radiación), los cambios son muy parecidos. El más común es la pérdida general del deseo. En el caso de los hombres, se pudieran presentar problemas para tener una erección, debido a los efectos secundarios relacionados con el tratamiento y/u otras condiciones médicas. Las mujeres pueden experimentar resequedad vaginal y dolor durante la actividad sexual. Asimismo, ambos pueden tener dificultades para alcanzar un orgasmo. Tener paciencia y dedicar más tiempo a la estimulación puede aumentar las posibilidades de alcanzarlo. Es importante recordar que, por lo general, estos efectos secundarios desaparecen después de completar el tratamiento.



CÓMO ENFRENTAR LOS CAMBIOS EN LA VIDA SEXUAL:

PÉRDIDA DEL DESEO:

- Comuníquese con su pareja. Asegúrese de hablar sobre cómo se siente en lugar de sólo pensar que “todo mejorará con el tiempo”. Los cambios en la vida sexual son comunes durante el tratamiento y la comunicación resulta de suma importancia.
- Dedique tiempo y cree el ambiente para la actividad sexual (por ejemplo, encender velas, poner música).
- Tome medicamentos para el dolor o contra las náuseas de manera oportuna para mayor comodidad durante las relaciones sexuales.
- No es necesario consumar el acto sexual para disfrutar de una relación sexual satisfactoria. Explore métodos alternativos de intimidad, tales como besar, abrazar y tocar/acariciar zonas no genitales. Esto puede ser igual de efectivo para usted y su pareja.
- Descanse antes de la actividad sexual, para minimizar la fatiga durante y después de ésta.
- Si experimenta molestias durante la actividad sexual, explore posiciones alternativas, como acostarse de lado, el hombre detrás, la mujer encima o elevar el cabecero de la cama.

RESEQUEDAD Y DOLOR VAGINAL:

- El dolor durante las relaciones sexuales puede ocurrir después de una cirugía ginecológica o radioterapia en la zona de la pelvis o vagina. Estos tratamientos pueden acortar o estrechar el tamaño de la vagina. Para ayudar a prevenir o aliviar los síntomas, use un dilatador vaginal o tenga relaciones sexuales al menos tres veces a la semana, una vez que su médico lo autorice después de la cirugía o radiación. No inicie ninguna intervención, como una terapia hormonal, sin antes consultarla con su médico.
- La causa de resequedad vaginal en algunas mujeres que han recibido tratamiento contra el cáncer son los cambios hormonales. La quimioterapia puede dañar los ovarios, evitando que produzcan estrógeno y progesterona. La disminución de las cantidades de estrógeno también conduce a un revestimiento vaginal más delgado, menos elástico y más frágil. Para ayudar a aliviar estos síntomas, pruebe con una crema hidratante vaginal, como Replens®, que puede ayudar a que las paredes vaginales permanezcan hidratadas. Use hidratantes dos o tres días a la semana por la noche, justo antes de acostarse, sin importar la frecuencia de la actividad sexual, para evitar un mayor adelgazamiento o resequedad vaginal. Antes de la actividad sexual, se recomienda usar un dilatador o lubricante a base de agua (no de hormonas) como Astroglide®, Moist Again® o K-Y® Liquid.
- Evite cualquier producto que pudiera irritar el área vaginal, como lociones, perfumes, jabones desodorantes fuertes o duchas vaginales.
- Use ropa interior de algodón.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL:

- Discuta sus preocupaciones con su médico, quien puede determinar el tratamiento más apropiado para usted y la probabilidad de obtener beneficios.
- Es importante mantener una comunicación abierta con su pareja.
- Algunos tratamientos contra el cáncer y medicamentos para otras afecciones (como diabetes y cardiopatías) pueden afectar su capacidad para alcanzar y mantener una erección. Discuta estas inquietudes con su médico.
- El Sildenafil (Viagra®) es un medicamento oral utilizado actualmente como terapia de primera línea para la disfunción eréctil.
- Si no es elegible para la medicación oral o no responde al tratamiento, existen otras opciones, como los dispositivos de vacío y prótesis de pene.
- Mantenga una buena salud general mediante una alimentación sana y ejercicio físico.
- Evite el alcohol.

INFERTILIDAD

¿QUÉ ES LA INFERTILIDAD?

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar infertilidad. Para una mujer, esto significa que es posible que no pueda quedar embarazada. Para un hombre, que es posible que no pueda embarazar a una mujer.



¿POR QUÉ OCURRE?

En las mujeres, la quimioterapia puede dañar los ovarios, reduciendo el número de óvulos sanos y las hormonas producidas. La disminución de las hormonas puede llevar a una menopausia temprana, lo cual, junto con menos óvulos sanos disponibles, puede causar infertilidad. En los hombres, puede dañar los espermatozoides, ya que son células que crecen y se dividen rápidamente. La infertilidad puede ocurrir porque la quimioterapia tiende a disminuir el número de espermatozoides, hacer que se muevan más lentamente u otros tipos de daños. El que pueda volverse infértil o no depende del tipo de quimioterapia que reciba, edad y de si padece otros problemas de salud. La infertilidad puede ser de por vida.

CÓMO MANEJARLA:

Antes de comenzar la quimioterapia, es importante que informe a su equipo médico si desea tener hijos. Estas son algunas preguntas específicas que puede hacer:

- ¿Afectará el tratamiento mi capacidad de tener hijos?
- ¿Hay medidas que pueda tomar antes de comenzar el tratamiento para preservar mi fertilidad?
- ¿Cuáles son las opciones disponibles si decido que quiero tener hijos? ¿Afectará el tratamiento esa capacidad?
- ¿Cuánto tiempo después del tratamiento debo esperar antes de intentar quedar embarazada?
- Por lo regular, se aconseja a las mujeres no quedar embarazadas durante los primeros seis meses después de haber terminado la quimioterapia, ya que los medicamentos pueden haber dañado los óvulos que estaban madurando durante el tratamiento. Si un óvulo dañado es fecundado, podría resultar en un aborto o el bebé podría nacer con un problema genético.
- ¿Es seguro retrasar el tratamiento para preservar mi fertilidad?
- ¿Podré tener un embarazo seguro después de finalizar mi tratamiento?

CÓMO PROTEGER A SUS SERES QUERIDOS

CÓMO PREVENIR LA EXPOSICIÓN A LA QUIMIOTERAPIA DE LOS CUIDADORES EN EL HOGAR

Cuando un paciente recibe quimioterapia, el medicamento estará presente en los fluidos corporales (orina, heces, vómito, fluido vaginal y semen) entre 48 y 72 horas después de la sesión. Si usted o un miembro de su familia está recibiendo quimioterapia, ya sea en la clínica o en casa, se recomienda tomar las siguientes precauciones para mantener seguros a todos los miembros del hogar:

- Usar baños separados durante 48 horas después de la administración de la quimioterapia, para reducir el riesgo de contacto con desechos corporales contaminados. En hogares con un solo baño, use toallitas desinfectantes para limpiar el asiento y borde del inodoro y tire de la cadena dos veces después de usarlo. La limpieza elimina los residuos de quimioterapia de las superficies. Después de limpiar, los pacientes deben lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar cualquier otro artículo o superficie. Al final de las 48 horas, se debe limpiar bien el inodoro y suelo del baño.
- Si se usa una bacinilla, inodoro u urinal, el cuidador debe usar doble guante al momento de vaciarlo. Enjuáguelo y lávelo con agua y jabón al menos una vez al día. Lo mismo aplica a los recipientes utilizados para vómitos.
- Lave sus prendas de vestir y ropa de cama como de costumbre, a menos de que esté manchada con medicamentos de la quimioterapia o fluidos corporales. Use guantes e inmediatamente lave aparte. Si no tiene una lavadora disponible, coloque la ropa en una bolsa de plástico sellada hasta que se pueda lavar.
- Si usa pañales, ropa interior o toallas sanitarias desechables, séllelos en dos bolsas de plástico y tírelos en la basura regular.
- Si el medicamento de quimioterapia se derrama sobre la piel puede causar irritación o sarpullido. Lave bien el área con agua y jabón. Si el enrojecimiento dura más de una hora, llame a su médico. Al manipular agentes de quimioterapia, equipos o desechos, use guantes para evitar el contacto con la piel.
- En caso de derrames en el suelo o en otras áreas del hogar (no en su piel), la enfermera de la Unidad de Tratamiento Integral le proporcionará un paquete. Siga las instrucciones que se indican en la bolsa.
- Todos los cartuchos, bolsas, frascos o tubos que contengan quimioterapia deben desecharse en la caja suministrada para el descarte de agujas.
- Mantenga todos los medicamentos de quimioterapia, equipos, desechos, cajas de agujas, etc. fuera del alcance de niños y mascotas.
- Cuidadoras embarazadas o amamantando y niños no deben manipular los medicamentos de quimioterapia o sus productos de desecho.
- Use una barrera de protección (condón) durante la actividad sexual para reducir la exposición de su pareja a los agentes de quimioterapia.

INMUNOTERAPIA

La inmunoterapia se refiere a los tratamientos que activan el sistema inmunitario del cuerpo para combatir el cáncer. El tipo de inmunoterapia que reciba dependerá de una variedad de factores, como el tipo de cáncer y la expresión o mutación génica. La inmunoterapia se dirige a los receptores específicos que están presentes en la superficie de las células cancerosas e indica al sistema inmunitario que las destruya. Es por esta especificidad que no presenta los efectos secundarios típicos de la quimioterapia, como náuseas, vómitos, pérdida de cabello, anemia y mucositis, entre otros. Sin embargo, tiene otros efectos secundarios que usted debe conocer. La inmunoterapia puede poner a prueba su sistema inmunitario, lo que puede causar inflamación en otras partes del cuerpo.

PULMONAR

Notifique a su médico si experimenta una tos nueva y persistente que no desaparece o falta de aliento repentina.

GASTROINTESTINAL

Notifique a su médico si experimenta un aumento en las evacuaciones, diarrea acuosa, dolor abdominal repentino o si presenta sangre o moco en las heces.

RENAL

Notifique a su médico si experimenta una disminución en la producción de orina, si es más oscura o presenta sangre.

HEPÁTICA

Notifique a su médico si experimenta dolor en la zona derecha del abdomen, coloración amarillenta en la parte blanca de los ojos u orina de color oscuro.

ENDOCRINA

Notifique a su médico si experimenta fatiga extrema, pérdida o aumento de peso, más sed de lo habitual, aumento en la producción de orina, pérdida del cabello, sensación excesiva de frío o sofocos.

PIEL

Notifique a su médico si experimenta un sarpullido nuevo.

TRATAMIENTO ORAL

Un tratamiento por vía oral es aquel que se administra por la boca. Puede ser una pastilla, líquido o cápsula. También suele llamarse "quimioterapia oral" y se divide en tres tipos principales: citotóxico (o lo que comúnmente se conoce como quimioterapia o quimio), terapias dirigidas y agentes hormonales.

Estos medicamentos son muy potentes y requieren de un manejo especial. Es importante que comprenda cómo funcionan para que pueda seguir su régimen, controlar los efectos secundarios e informarle de éstos a su médico. Queremos ayudarlo(a) para que pueda aprovechar al máximo su tratamiento, al tiempo que tanto usted como sus seres queridos se mantienen seguros.

ALGUNAS COSAS IMPORTANTES QUE DEBE SABER SOBRE SU MEDICAMENTO:

La hora y frecuencia con que debe tomarlo.

Cuántos días o meses necesitará tomarlo.

Qué hacer si omite una dosis o toma una de más.

El nombre y cómo se escribe.

Razón por la que lo está tomando.

Si debe tomarlo con o sin agua/comida.

Alimentos, bebidas o actividades que debe evitar mientras lo toma.

Si hay otros medicamentos con o sin receta que debe evitar.

Es importante que se mantenga en contacto con su equipo médico y pregunte lo que necesita saber sobre su medicamento o plan de tratamiento. Cada vez que comience un nuevo fármaco o reciba una nueva dosis de la farmacia, verifique su nombre y el del medicamento. Lea siempre el prospecto de la Administración de Alimentos y Medicamentos que viene con su medicamento, para conocer detalles sobre cualquier interacción con alimentos u otros medicamentos.

SIGUIENDO SU PLAN DE TRATAMIENTO:

Es importante tomar los medicamentos exactamente como le fueron recetados. No hacerlo puede causar efectos secundarios y afectar su eficacia. Por lo general, preparar un plan y establecer una rutina ayuda a mantenerse en el camino correcto.

CONSEJOS PARA AYUDARLE A RECORDAR QUE DEBE TOMAR SUS MEDICAMENTOS:

- Existen muchas herramientas que pueden ayudarle, desde aplicaciones para teléfonos inteligentes hasta diarios. No importa cuál use, siempre y cuando sea consistente.
- Si tiene un teléfono inteligente o tableta, vaya a la tienda de aplicaciones y busque aplicaciones de recordatorios para tomar píldoras. Encontrará una lista numerosa, vea cuál opción funcionará mejor para usted. Elija una que pueda personalizar según su estilo de vida y sea fácil de usar. Algunas tienen una imagen real de su medicamento y le enviarán recordatorios para que lo tome.
- También existen los recordatorios electrónicos, como el pastillero con alarmas para recordarle cuándo tomar su medicamento.
- Si no desea lidiar con computadoras o dispositivos electrónicos, puede usar un calendario de papel o diario para píldoras. Manténgalo a la vista y marque cada vez que toma sus medicamentos.
- También puede comprar un pastillero etiquetado con los días de la semana en una farmacia o tienda de suministros médicos.

DIFICULTAD PARA TRAGAR SU MEDICAMENTO:

Si tiene problemas para tragar la pastilla o cápsula, consulte con su médico. Su medicamento pudiera estar disponible en forma líquida. No la Triture, parta o mastique, ya que esto podría causar efectos secundarios graves y tener un impacto negativo en la eficacia.

COSTO DE LOS MEDICAMENTOS:

Los medicamentos orales contra el cáncer pueden ser muy costosos y no estar totalmente cubiertos por su seguro médico, lo cual puede resultar en una carga financiera muy pesada. También pudiera llevarte a tener que interrumpir su plan de tratamiento. Si tiene problemas para pagarlos, es posible que pueda obtener ayuda. Muchos fabricantes tienen planes para ayudar a las personas a pagar por sus medicamentos. También consulte con su equipo médico, es posible que sepa de otros recursos que pueda utilizar.



SEGURIDAD Y ELIMINACIÓN DE LA QUIMIOTERAPIA ORAL:

Recuerde que los medicamentos orales contra el cáncer son potentes y potencialmente peligrosos. Asegúrese de que usted y su(s) cuidador(es) tomen estas medidas preventivas para mantenerse seguros al manipularlos:

- Los cuidadores deben usar guantes desechables, los cuales nunca deben reutilizarse. Deben ser descartados en bolsas dobles y tirarse a la basura regular después de su uso.
- Los medicamentos deben permanecer en su empaque original hasta ser usados o colocados en el pastillero diario.
- No permita que el medicamento entre en contacto con superficies del hogar como encimeras o mesas. De ocurrir, límpiela a fondo inmediatamente para evitar que otros entren en contacto con restos del medicamento.
- Siempre que sea posible, manipule los medicamentos usted mismo(a).
- Lávese bien las manos antes y después de manipular las píldoras.
- Si alguien más le administra el medicamento, debe poner la píldora en una taza o cuchara e inclinarla hacia su boca para que usted pueda tomarla.
- Los medicamentos orales no deben triturarse, partirse, romperse ni masticarse.
- Después de quitarse y tirar los guantes, los cuidadores deben lavarse las manos con agua y jabón.
- Cuidadoras embarazadas nunca deben manipular medicamentos orales contra el cáncer.
- Los envases de píldoras para medicamentos contra el cáncer nunca deben ser reutilizados.
- Recuerde mantener todos los medicamentos fuera del alcance de niños y mascotas.

ALMACENAMIENTO:

Mantenga los medicamentos orales contra el cáncer en su envase original (hasta ser colocados en el pastillero diario que exclusivamente usa para estos). Esto limitará la posibilidad de contaminación y asegurará que siempre tenga a la mano la información sobre el nombre del medicamento, dosis y otras instrucciones. Esto es muy importante si toma más de un medicamento.

- No permita que los medicamentos de quimioterapia entren en contacto con otras medicinas. Siempre deben estar separadas.
- Mantenga sus medicamentos en un lugar fresco y seco, lejos del calor, luz solar o humedad. Los baños pueden ser espacios muy húmedos, así que evite guardarlos allí.
- Guarde los medicamentos de quimioterapia oral lejos de alimentos y bebidas.

ELIMINACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS SOBRANTES:

Por lo general, no le debería sobrar ningún medicamento. Sin embargo, de llegar a suceder, es importante desecharlos de la manera más segura posible. **Nunca los tire a la basura, desagüe o inodoro.**

EN SU LUGAR, PUEDE:

- Preguntar a su equipo médico si puede devolverlos al consultorio, farmacia o centro de tratamiento para su eliminación segura.
- Consultar con su departamento de salud local para averiguar dónde puede desecharlos de manera segura.
- Encontrar un lugar de recolección autorizado cerca de usted utilizando una herramienta de localización en el sitio web de la Agencia para el Control de Drogas de los Estados Unidos (DEA, por sus siglas en inglés).
- Consultar con la compañía recolectora de basura sobre su política de eliminación de medicamentos contra el cáncer.
- Consultar con su equipo médico o farmacéutico si tuviera preguntas adicionales sobre cómo desechar los medicamentos no utilizados o vencidos. También puede llamar a la Administración de Alimentos y Medicamentos al 1-866-300-4374.
- Los frascos de pastillas vacíos se pueden tirar a la basura regular. Nunca los recicle o reutilice. Antes de tirarlos, retire la etiqueta o tache completamente su información personal. Consulte con su organización local de gestión de residuos para conocer cuál es la mejor manera de desecharlos.

SERVICIOS DE APOYO

En Sylvester, estamos comprometidos con ofrecerle a usted y a sus seres queridos una atención integral y multidisciplinaria. El Departamento de Servicios de Apoyo para Pacientes con Cáncer, ubicado en nuestro campus del centro de Miami e instalaciones satélite, aborda los aspectos psicosociales, espirituales, nutricionales y físicos de su salud para mejorar la atención que recibe.

LOS SIGUIENTES SERVICIOS DE APOYO ESTÁN DISPONIBLES SIN NINGÚN COSTO PARA USTED EN UBICACIONES SELECCIONADAS:

- **Arte en Medicina:** Puede ayudar a reducir la ansiedad, levantar el ánimo y apoyar el bienestar a través de la expresión creativa.
- **Fisiología del Ejercicio:** Ofrece a los pacientes formas prácticas de desarrollar y adoptar un estilo de vida más activo y saludable durante y después del tratamiento.
- **Terapia de Masajes:** Nuestros terapeutas licenciados en masaje oncológico recorren la Unidad de Tratamiento Integral y las unidades de hospitalización para ofrecer masajes a los pacientes durante el tratamiento. Estudios científicos han demostrado que la terapia de masajes puede ayudar a aliviar la ansiedad, fatiga y náuseas, inducir la relajación, mejorar el sueño y aumentar la energía y el apetito.
- **Trabajo Social en Oncología:** Proporciona intervención en crisis, asesoramiento y apoyo. Los trabajadores sociales también ayudan refiriendo recursos comunitarios, servicios de salud a domicilio y asistencia con el transporte, programas financieros y grupos de apoyo.
- **Musicoterapia:** Utiliza la música en vivo y actividades musicales para aumentar la sensación de bienestar en pacientes de todas las edades.
- **Asesoramiento Nutricional:** Los nutricionistas registrados de Sylvester están especializados en oncología y son una parte integral del equipo de atención médica. La terapia de nutrición médica puede ayudar a controlar una variedad de afecciones, incluyendo problemas de digestión, cambios en el sentido del gusto y pérdida o aumento de peso. Las recomendaciones se basan en las últimas investigaciones y ajustan específicamente a su tipo de cáncer y tratamiento.
- **Consejería Pastoral:** Nuestros capellanes son aconfesionales y brindan apoyo espiritual a los pacientes y sus seres queridos. Además, de solicitarlo, también pueden referirlo al clero de su religión y comunidad.
- **Terapia con Mascotas:** Estudios han demostrado que los programas de terapia con mascotas pueden mejorar el estado de ánimo y ayudar a disminuir los niveles de ansiedad. Nuestros perros de terapia son seleccionados de forma minuciosa y deben seguir pautas estrictas antes de unirse a nuestro programa, para así asegurarnos de que se ajustan debidamente a nuestros pacientes.

UHealth - University of Miami Health System reconoce su responsabilidad de cumplir con los requisitos de la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA), según fue enmendada, con la Sección 1557 de la Ley de Protección al Paciente y Atención Médica Asequible, así como con las regulaciones federales correspondientes. Al hacerlo, UHealth reconoce la necesidad de abordar los casos en que pacientes y visitantes requieran de un animal de servicio. Los animales de servicio pueden acompañar a los pacientes y visitantes en las instalaciones de UHealth siempre que su presencia no represente una amenaza o peligro para las prácticas médicas establecidas, ni impida los servicios o funciones fundamentales. Como tal, un animal de servicio se define como un perro o caballo miniatura entrenado individualmente para trabajar o realizar tareas para una persona con una discapacidad. Un perro o caballo miniatura que no cumpla con esta definición, como los de apoyo emocional, terapia, alivio u animales de compañía no se consideran animales de servicio y están excluidos de la ADA y regulaciones federales. Por consideración a nuestros pacientes, visitantes y empleados, las mascotas tienen prohibido acompañar a pacientes, visitantes y empleados en todas las instalaciones de UHealth.

- **Pelucas:** En colaboración con EBeauty™, ofrecemos pelucas a los pacientes que reciben tratamiento en Sylvester. Para recibir una debe contar con una nota o receta de su médico o proveedor de práctica avanzada
- **Apoyo al Cuidador:** Cuidar de una persona con cáncer puede ser difícil y afectar emocional, física y psicológicamente. En Sylvester proporcionamos herramientas y recursos para ayudar a aliviar esta carga y así prevenir el agotamiento de los cuidadores.
- **Programa de Supervivencia:** En Sylvester, estamos aquí para apoyarle a usted y a su(s) cuidador(es) durante el diagnóstico y tratamiento, así como después de completarlo. El final del tratamiento puede ser un alivio, pero también un momento de incertidumbre. Sylvester ha desarrollado programas de supervivencia que incluyen grupos de apoyo, seminarios, talleres y más. A través de nuestros esfuerzos de investigación, también buscamos abordar los efectos sociales, económicos y físicos que el cáncer tiene entre nuestros pacientes pediátricos y adultos.

LOS SIGUIENTES SERVICIOS PUEDEN REQUERIR AUTORIZACIÓN PREVIA DE SU SEGURO MÉDICO, LA CUAL PUEDE OBTENER FÁCILMENTE:

- **Acupuntura:** Nuestro equipo de acupunturistas capacitados en oncología puede ayudar a controlar los síntomas de neuropatía, sofocos, falta de apetito, ansiedad, fatiga y dolor.
- **Oncología Psicosocial:** Nuestro equipo de psicólogos y psiquiatras capacitados en oncología ofrecen psicoterapia para temas relacionados con el cáncer y pueden recetar medicamentos de llegar a diagnosticarse afecciones de salud mental.
- **Cuidados Paliativos:** El especialista en cuidados paliativos ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con una enfermedad grave, incluyendo cáncer. Se centran en proporcionar alivio de los síntomas, dolor y estrés, independientemente de su diagnóstico o pronóstico. Trabaja junto al resto del equipo médico para mejorar su bienestar, a medida que recibe el tratamiento.
- **Fisioterapia y Rehabilitación:** Este equipo le ayuda a recuperarse al máximo luego de su diagnóstico. Tiene como objetivo asistirle para reducir el dolor y restaurar la pérdida de movilidad y otras funciones ocasionadas por el cáncer. Se enfoca en su bienestar físico y emocional.

Si estuviera interesado(a) en alguno de estos servicios o para obtener más información, comuníquese con los Servicios de Apoyo para Pacientes con Cáncer al 305-243-4129.

SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

MÉDICO PRIMARIO (HEMATÓLOGO U ONCÓLOGO):

El hematólogo u oncólogo primario es el médico que supervisa su atención. Posee una capacitación especial para el tratamiento del cáncer. Es quien ordena la quimioterapia, bioterapia o tratamiento dirigido que recibirá en la Unidad de Tratamiento Integral y forma parte del equipo de Sylvester Comprehensive Cancer Center.

Nombre: _____ Teléfono: _____

PROVEEDOR DE PRÁCTICA AVANZADA O ASISTENTE MÉDICO:

El proveedor de práctica avanzada es un(a) enfermero(a) registrado(a) de práctica avanzada o un asistente médico. Evalúa su condición, revisa su plan de atención y trabaja con su hematólogo u oncólogo primario. Por lo general, tienen una maestría o doctorado.

Nombre: _____ Teléfono: _____

ASISTENTE ADMINISTRATIVO DEL MÉDICO:

El asistente administrativo del médico responde preguntas sobre las citas, incluyendo reprogramación, confirmación y cancelación de éstas una vez que deje la clínica.

Nombre: _____ Teléfono: _____

ENFERMERO(A) COORDINADOR(A):

El enfermero coordinador tiene conocimientos específicos sobre oncología y le ayuda a gestionar su primera cita. También puede ofrecer asistencia a pacientes, familias y cuidadores para navegar el sistema de salud.

Nombre: _____ Teléfono: _____

ENFERMERO(A) DE TRIAJE:

El enfermero de triaje ha sido especialmente capacitado para atender a pacientes de hematología y oncología. Asiste con cualquier pregunta o inquietud médica que pueda tener y, de ser necesario, provee instrucciones específicas y/o discute la situación con el proveedor de práctica avanzada o hematólogo/oncólogo primario.

Nombre: _____ Teléfono: _____

TRABAJADOR(A) SOCIAL:

El trabajador social clínico proporciona asesoramiento de apoyo y planificación para el alta, refiere pacientes a recursos comunitarios y provee asistencia con sus preguntas financieras. Puede solicitar una cita en cualquier momento llamando a los Servicios de Apoyo para Pacientes con Cáncer al 305-243-4129.

Nombre: _____ Teléfono: _____

ADMINISTRADOR(A) DE CASOS FINANCIEROS:

El administrador de casos financieros aboga por usted comunicándose con su compañía de seguros para verificar los tratamientos que ha recibido. La cobertura puede variar dependiendo de la póliza individual de la aseguradora, Medicare o Medicaid. También le ayuda a obtener información y comprender los componentes específicos de su seguro (por ejemplo, copagos, deducibles, coaseguros y gastos de su bolsillo, entre otros).

Nombre: _____ Teléfono: _____

NUTRICIONISTA REGISTRADO(A):

El nutricionista clínico proporciona información nutricional basada en la evidencia para asistirle a lo largo de su tratamiento. También puede ayudarle con el manejo dietético de los síntomas, así como ofrecerle consejos nutricionales importantes para que pueda "vivir más allá del cáncer". Puede solicitar una cita en cualquier momento llamando a los Servicios de Apoyo para Pacientes con Cáncer al 305-243-4129.

Nombre: _____ Teléfono: _____

CLÍNICA DE ATENCIÓN ONCOLÓGICA (CARE)

TORRE UHEALTH PISO 1, SUITE 1645 (ADYACENTE A LA SALA DE EMERGENCIA)

El objetivo fundamental de la Clínica de Atención Oncológica CARE es proporcionar atención inmediata a los pacientes de hematología/oncología de Sylvester Comprehensive Cancer Center. Si necesita ser atendido, un proveedor de práctica avanzada lo evaluará. Las afecciones que pueden tratarse incluyen efectos secundarios asociados con la quimioterapia, así como otras enfermedades menores no urgentes. Se aceptan consultas sin cita previa, así como referidos de médicos o del personal de enfermería (triaje).

PALABRAS INSPIRADORAS DE UN SOBREVIVIENTE

Que te digan que tienes cáncer es una noticia muy dura. A partir de ahí, lo que casi siempre sigue es la conversación sobre cuándo comenzará el tratamiento. Si padecerlo es ya lo suficientemente aterrador, tener que recibir quimioterapia provoca aún más miedo y malos presentimientos. ¡Al menos ese fue mi caso! El primer escalofrío que recorrió mi columna vertebral fue por la idea de tener agujas en mi cuerpo, porque siempre las había detestado (el que me colocaran una vía resolvió este problema).

El segundo escalofrío me lo generó el pensar que introducirían químicos letales en mi cuerpo para tratar de acabar con el cáncer. ¿Qué me iba a pasar? Como la mayoría de las personas, había escuchado todo tipo de historias de terror sobre la quimioterapia. Incluso, vi a mi propio padre pasar por ello muchos años antes. Lo que no comprendía en ese momento era que la comunidad médica había realizado grandes avances en el control de todo lo que en el pasado había hecho que la quimioterapia fuera tan horrible. Y esa es la razón por la que les escribo, para decirles que, tras 11 rondas de lo que siempre llamé la “bomba nuclear”, al final, no resultó tan mala. Todo se trata de cómo la mire y la actitud con la que la enfrente.

Mi tratamiento consistió en ocho horas de quimioterapia con tres tipos diferentes de medicamentos por vía intravenosa, para luego añadir un cuarto que me aplicaron periódicamente durante las siguientes 48 horas. Esto se repitió cada dos semanas. Suena horrible, ¿verdad? Pero realmente no fue tan malo. Los medicamentos ahora disponibles para contrarrestar las náuseas y otros efectos secundarios son increíblemente efectivos. Me sorprendió mucho descubrir lo fácil que era todo. Sí, claro, había algo de fatiga, pero sabía que era manejable y que estos químicos “venenosos” estaban eliminando sistemáticamente mi cáncer.

Le recomiendo vivir un día a la vez, sabiendo que con cada paso estaré más cerca de vivir libre de cáncer. Piense que será fácil en lugar de difícil. Nadie quiere recibir quimioterapia, pero hoy estoy libre de cáncer y ella me ayudó a llegar hasta aquí. Una vez que dejé de lado los temores, la implementación fue un paseo en el parque.

- Sobrevida de Sylvester

REFERENCIAS

Sociedad Americana Contra el Cáncer. (2022). *Quimioterapia*. Obtenido en: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/chemotherapy.html>

Sociedad Americana Contra el Cáncer. (17 de agosto de 2022). *Efectos secundarios de la quimioterapia*. Obtenido en: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/worksheets/chemotherapy-side-effects-worksheet.pdf>

Sociedad Americana Contra el Cáncer. (17 de agosto de 2022). *Llagas en la boca y dolor*. Obtenido en: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/mouth-problems/mouth-sores.html>

Cancer.Net. (2022). *La vida después del cáncer*. Obtenido en: <https://www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer>

Chemocare.com. (2022). Impotencia (disfunción eréctil): *manejar los efectos secundarios*. Obtenido en: <https://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/impotence.aspx>

Chemocare.com. (2022). Cambios en el sentido del gusto: *manejar los efectos secundarios*. Obtenido en: <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/taste-changes.aspx>

Clínica Mayo. (17 de agosto de 2022). *Quimioterapia y caída del cabello: qué esperar durante el tratamiento*. Obtenido en: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/chemotherapy/in-depth/hair-loss/art-20046920>

Instituto Nacional del Cáncer. (2022). *Cómo pueden afectar la fertilidad el cáncer y su tratamiento*. Obtenido en: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fertility-and-sexual-side-effects.html>

National Comprehensive Cancer Network. (2019). *Adolescentes y adultos jóvenes con cáncer*. Obtenido en: <https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/ayapatient.pdf>

Instituto Nacional de Salud. (n.d.). *Efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer*. Obtenido en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects>

Olsen, M., LeFebvre, K., & Brassil, K. (2019). *Pautas de quimioterapia e inmunoterapia*. (1ra ed.). Sociedad de Enfermería Oncológica.

Yarbo, C. H., & Wujcik, D., & Gobel, B. H. (2014). *Manejo de los síntomas del cáncer* (4ta ed.). Jones & Bartlett Learning.

Este folleto es posible gracias a las contribuciones de los enfermeros registrados de práctica avanzada (APRNs) de la Unidad de Tratamiento Integral de Sylvester Comprehensive Cancer Center. Impreso en 2023 siguiendo las directrices y recomendaciones nacionales actuales.

