

TRATAMIENTO DEL CÁNCER: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS



MANUAL DE EDUCACIÓN DEL PACIENTE Y LA FAMILIA



IN PURSUIT OF *YOUR CURE*.™

ÍNDICE

| | |
|---|----------------------|
| MENSAJE DE UNA SOBREVIVIENTE | PÁGINA 3 |
| EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER ES UNA EXPERIENCIA INDIVIDUAL..... | PÁGINA 4 |
| LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE TRATAMIENTO INTEGRAL (UAT) | PÁGINA 5 |
| PREGUNTAS FRECUENTES: ¿POR QUÉ TENGO QUE ESPERAR MI TRATAMIENTO?..... | PÁGINAS 6-7 |
| FIEBRE E INFECCIÓN..... | PÁGINAS 8-10 |
| NÁUSEAS Y VÓMITOS..... | PÁGINAS 11-12 |
| DIARREA O ESTREÑIMIENTO | PÁGINAS 13-14 |
| CAMBIOS EN EL APETITO Y EL SENTIDO DEL GUSTO..... | PÁGINAS 15-16 |
| MUCOSITIS | PÁGINA 17 |
| FATIGA | PÁGINAS 18-19 |
| NEUROPATÍA | PÁGINA 20 |
| CAÍDA DEL CABELLO | PÁGINAS 21-22 |
| ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO: PREVENCIÓN DE LA CAÍDA DEL CABELLO DURANTE LA QUIMIOTERAPIA..... | PÁGINAS 23-24 |
| SEXUALIDAD Y CÁNCER | PÁGINAS 25-26 |
| INFERTILIDAD..... | PÁGINA 27 |
| CÓMO PREVENIR LA EXPOSICIÓN A LA QUIMIOTERAPIA PARA LOS CUIDADORES EN EL HOGAR..... | PÁGINA 28 |
| INMUNOTERAPIA..... | PÁGINA 29 |
| TERAPIA ORAL | PÁGINAS 30-33 |
| SERVICIOS DE APOYO | PÁGINAS 34-35 |
| MI EQUIPO DE CUIDADOS | PÁGINAS 36-37 |
| CLÍNICA DE ATENCIÓN ONCOLÓGICA..... | PÁGINA 37 |
| PALABRAS INSPIRADORAS DE UN SOBREVIVIENTE | PÁGINA 38 |
| REFERENCIAS | PÁGINA 39 |

MENSAJE DE UNA SOBREVIVIENTE

Estimado nuevo paciente:

Cuando me diagnosticaron cáncer de mama en etapa temprana, pero agresivo, a la edad de 46 años, lo último que esperaba era que iba a necesitar quimioterapia y otras infusiones durante un año completo, así como radiación y años de medicación oral. Mi familia y yo estábamos en estado de shock y no sabíamos qué hacer. Me recomendaron un oncólogo de fama mundial en Sylvester. Fui a verlo y, de inmediato, él me ayudó a enfocarme en mi recuperación. Afortunadamente (aunque no lo parecía en ese momento), explicó que había estudios que demostraban que el tratamiento de este cáncer de alto grado con quimioterapia y otros medicamentos de infusión tenía una tasa de éxito muy alta. Debo decir que antes de comenzar la quimioterapia estaba extremadamente asustada, pero gracias a la orientación y amabilidad de las enfermeras de quimioterapia, la enfermera de conexión, mis médicos y el personal de Sylvester, pude superarlo con menos ansiedad, menos efectos secundarios y menos molestias de las que esperaba.

Antes de comenzar el tratamiento, tenía muchas preguntas. ¿A qué tipo de quimioterapia me someteré? ¿Cuál será la duración del tratamiento? ¿Qué tipo de efectos secundarios experimentaré? ¿Cómo puedo prepararme mejor para las quimioinfusiones? ¿Debería hacer una dieta especial? ¿Cómo podría coordinarse el programa de tratamiento con mis compromisos laborales y familiares, si es que los hay? El equipo de Sylvester estuvo allí para responder a todas estas preguntas y más.

Mirando hacia atrás, me doy cuenta de que hubo una serie de factores que me ayudaron en el proceso:

Lo más importante es que mi familia y mis amigos sirvieron como un equipo de cuidadores, ayudándome con todo desde simples tareas, pasando por acompañarme a las sesiones de quimioterapia y las consultas médicas, hasta preparar la comida y simplemente estando ahí para mí. Era especialmente importante tener a un familiar conmigo para las primeras consultas, porque podían tomar notas sobre el tipo y la duración del tratamiento, etc.

En segundo lugar, aprendí a confiar en mi médico y en las enfermeras. Sylvester lo hizo posible al ser lo más transparente y solidario posible. En cada sesión de quimioterapia o consulta médica, el equipo de oncología nos escuchó a mí y a mi cuidador, y nos proporcionó información sobre las últimas investigaciones, además de consejos útiles. Aprendí que no todas las experiencias de los pacientes son iguales, así que estaba bien hacer preguntas y hablar sobre mis preocupaciones personales y únicas.

Tuve que volverme muy organizada, desde llevar una lista de preguntas para los médicos y enfermeras, hasta priorizar las metas personales y equilibrar la familia y el trabajo con expectativas realistas.

Por último, encontré un apoyo significativo a través de la guía del nutricionista y del profesional de medicina integral de Sylvester. Reconocí que el descanso, el ejercicio y la buena nutrición son la clave. Seguir sus consejos me permitió recuperarme más rápido después de cada tratamiento. Mi médico me recomendó que caminara todos los días, al mencionar que me ayudaría con la fatiga; así que, aunque me sintiera cansada, ¡caminaba todos los días! Típicamente descansé el día de la quimioterapia y dos días después, y luego pude seguir trabajando. Pude asistir a muchos eventos familiares importantes.

Completé la quimioterapia según lo planificado y voy para dos años sin cáncer. Estaré por siempre agradecida al increíble equipo del Centro Oncológico Integral de Sylvester (Sylvester Comprehensive Cancer Center).

- De una sobreviviente de Sylvester

EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER ES UNA EXPERIENCIA INDIVIDUAL

Cada quien experimenta la quimioterapia, la bioterapia o la inmunoterapia de manera distinta, tanto física como emocionalmente. Dependiendo del tipo de cáncer que tenga o del diagnóstico, es posible que esté recibiendo quimioterapia, bioterapia, inmunoterapia o una combinación. Asegúrese de preguntar a su médico qué tipo de tratamiento está recibiendo, ya que los efectos secundarios difieren según el tipo de tratamiento que se vaya a administrar. Afortunadamente, el control de los efectos secundarios ha avanzado simultáneamente con la ciencia para el tratamiento del cáncer. Independientemente de lo que experimente, recuerde que no existe ninguna relación entre la forma en que el tratamiento lo hace sentir y los beneficios que usted pueda recibir. Muchas personas se sienten bien durante las primeras horas después de la infusión. Pueden ocurrir algunas reacciones. Tenemos muchas maneras de ayudarle a controlar los efectos secundarios. Háganos saber cómo se siente, para que podamos atender sus inquietudes y se sienta más cómodo. Su bienestar es muy importante para nosotros. Existe un equilibrio entre los beneficios de su tratamiento y el daño de los posibles efectos secundarios. Dígale a su médico en cualquier momento si siente que el daño es mayor que el beneficio.

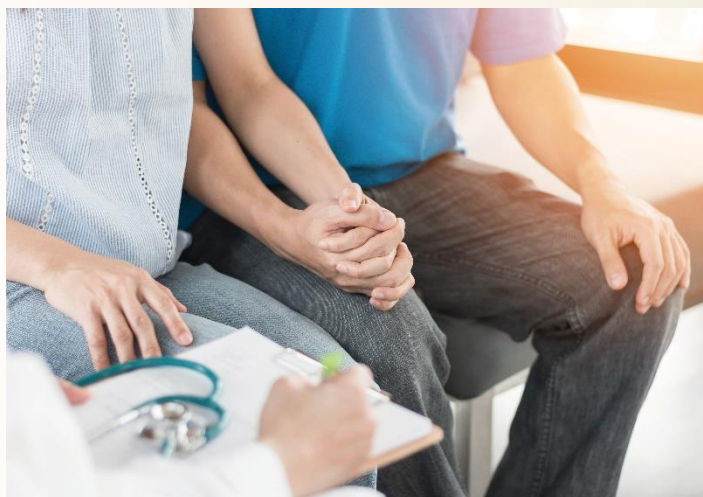
Antes de comenzar

Antes de comenzar el tratamiento, le sugerimos que atienda algunas de sus necesidades básicas de salud. Si el tiempo lo permite, hágase una limpieza dental antes del tratamiento, en lugar de hacerlo mientras lo recibe. Si necesita procesos dentales mayores, trate de posponerlos hasta después del tratamiento. Si necesita una limpieza dental mientras recibe tratamiento, comuníquelo a su médico o enfermera antes de programar la cita.

Apoyo emocional

Puede pedirle a un familiar, amigo o persona de apoyo que lo acompañe a sus sesiones de tratamiento. Reconocemos que el cáncer tiene un impacto en usted como persona, en su familia y en sus seres queridos. En diferentes grados, todos los pacientes con cáncer luchan con los desafíos de hacer frente y adaptarse a estos cambios en la vida.

En Sylvester, tenemos una serie de programas para apoyarle a través del proceso. Consulte la sección de servicios de apoyo para obtener más información.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE TRATAMIENTO INTEGRAL (UTI)

Qué debe traer el día de su cita:

- Una copia de su tarjeta de seguro y una identificación con foto.
- Algo cálido y cómodo para usar en la UTI (chaqueta, pantalones, calcetines gruesos, una buena manta).
- Entretenimiento (libros, revistas, crucigramas, juegos de mesa, cartas, tableta, computadora portátil). Ofrecemos wifi gratis para dispositivos electrónicos.
- Un cargador para su dispositivo electrónico.
- Auriculares si desea escuchar música o un 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 pierda la alimentación.

Recordatorios:

- ¿Completó todos los medicamentos necesarios para el tratamiento, como los medicamentos para las náuseas?
- Antes del tratamiento, ¿se habló de la preservación de la fertilidad (si corresponde)?
- ¿Tiene citas de seguimiento con su médico y próximas citas para el tratamiento en la UTI?
- Si corresponde, ¿se revisaron los resultados de su perfil molecular y genético antes del tratamiento?
- En caso de emergencia, o para cancelar o cambiar una próxima cita, ¿tiene la información de contacto de sus proveedores, asistente administrativo y enfermera de triaje?

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

Se ha preguntado alguna vez: "¿Cómo se prepara mi tratamiento?" o "¿Por qué tarda tanto?"

- Toda la preparación de la terapia debe ser estéril, precisa y oportuna.
- Su tratamiento debe ser estéril (libre de gérmenes y contaminantes) para evitar que contraiga una infección.
- Su tratamiento debe ser 100 por ciento exacto en la forma en que se ordena. No debe haber ningún margen de error.
- Su tratamiento debe realizarse de manera oportuna, en el menor tiempo posible, para dar con un producto estéril y preciso.

¿Por qué no se puede ordenar y preparar mi tratamiento con anticipación?

- Es posible que su proveedor tenga que examinarlo a usted y ver los resultados de sus pruebas de laboratorio antes de ordenar el tratamiento.
- Con base en su examen, su proveedor puede decidir si usted necesita una dosis diferente, un régimen de medicamentos o tal vez no recibir ningún tratamiento en absoluto.
- Algunos medicamentos tienen tiempos cortos de caducidad, por lo que no pueden prepararse hasta que usted haya llegado a la UTI.

Pasos a seguir para preparar su tratamiento:

Paso 1:

- El oncólogo ordena su tratamiento.
- Se evalúa el examen físico, los resultados de las pruebas de laboratorio y la capacidad de su organismo para tolerar el tratamiento.
- Se determinan el medicamento, la dosis, el método de administración, las fechas y la duración del tratamiento.
- La enfermera de la UTI revisa y entrega las órdenes a la farmacia para su verificación.

Paso 2:

- Dos farmacéuticos independientes revisan las órdenes.
- Cada farmacéutico revisa el régimen de medicamentos, los resultados de las pruebas de laboratorio, la dosis, la duración de la administración y cualquier medicamento en el hogar.
- Es posible que el farmacéutico tenga que llamar a su oncólogo para verificar los resultados de sus pruebas de laboratorio y obtener la aprobación final.

- El farmacéutico entonces verifica los pedidos en el sistema informático e imprime una etiqueta que se pegará a su tratamiento.

Paso 3:

- El farmacéutico o técnico inicia la preparación.
- El farmacéutico revisa los resultados de las pruebas de laboratorio y comprueba la exactitud de la etiqueta.
- El farmacéutico o técnico reúne y proporciona los frascos de medicamentos, las soluciones y cualquier otro componente necesario para que el técnico farmacéutico realice su tratamiento.

Paso 4:

- El técnico farmacéutico revisa la etiqueta y confirma que todos los componentes sean correctos.
- El técnico farmacéutico calcula y mide el volumen de medicamento necesario para la preparación.
- El técnico farmacéutico añade el volumen del medicamento a la solución intravenosa y etiqueta el producto final.
- Por último, el farmacéutico realiza un control final.

Paso 5:

- El tratamiento preparado se empaca y entrega a la enfermera de la UTI.
- La enfermera que administra su tratamiento confirma con otra enfermera que la etiqueta coincida con la orden de su médico.
- Ahora su tratamiento está listo.

Notas especiales:

- Puede tardar entre 20 y 60 minutos preparar el tratamiento de un paciente.
- Cada farmacéutico procesa un pedido a la vez, hasta su finalización.
- Recuerde: oportuno no significa rápido. Significa el menor tiempo posible para garantizar que su tratamiento se haga cuidadosamente. Esto garantiza que sea preciso, estéril y seguro para usted y para el personal médico que lo atiende.



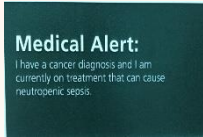
Para más información sobre la preparación del tratamiento y lo que puede esperar en su primer día de tratamiento en nuestra UTI, vea nuestro video de orientación de la UTI en los siguientes enlaces:

- **Inglés:** <https://youtu.be/Pihyof68C8o>
- **Español:** <https://youtu.be/Ug8pcRTm6pM>

Las siguientes páginas repasan los efectos secundarios relacionados más comunes y cómo controlarlos. Es importante escuchar a su cuerpo y hablar sobre cualquier cambio con su proveedor.

FIEBRE E INFECCIÓN

Los leucocitos (WBC) son la principal defensa del organismo contra las infecciones. Los pacientes que reciben quimioterapia son propensos a contraer una infección cuando su recuento de leucocitos es bajo. Esta afección, llamada neutropenia, es común después de la quimioterapia. Para los pacientes con esta afección, cualquier infección puede agravarse rápidamente. Es posible que la fiebre no envíe a la mayoría de las personas al consultorio médico. Para un paciente con cáncer, la fiebre, junto con la debilidad y el dolor, podría ser señal de una infección y podría provocar una visita a la sala de emergencias. Cuando el sistema inmunológico está débil debido al cáncer y sus tratamientos, es más difícil recuperarse, incluso de enfermedades comunes. Algunas enfermedades pueden llegar a ser potencialmente mortales. Es por eso que los pacientes deben notificar los signos de infección, lo que incluye fiebre, escalofríos, dolor abdominal y expectoración. Si esto sucede, asegúrese de que usted:

| | |
|--|---|
| Llame a su proveedor inmediatamente, especialmente si tiene una temperatura de 100.4° F o más. |  |
| Acuda a una sala de emergencia si así lo indica su proveedor. |  |
| Una vez en la sala de emergencia, indique claramente que está en tratamiento anticanceroso. |  |

La quimioterapia y la fiebre pueden estar relacionadas. La fiebre puede estar presente en pacientes en quimioterapia y terapia biológica como parte de síndrome pseudogripal. La fiebre asociada al síndrome pseudogripal por lo general alcanza su punto máximo a 40° C o 104° F, y a menudo aumentan después de escalofríos intensos. Esto es similar a la sepsis (infección en la sangre). Es importante que los pacientes en terapia biológica estén conscientes del curso normal de la fiebre después del tratamiento. En lugar de esperar a que las infecciones se salgan de control, trabaje para prevenir la infección. Hay tres elementos para prevenir la infección:

Protegerse de las infecciones.

Reconocer y denunciar los síntomas a tiempo.

Preguntarle al médico acerca de los medicamentos para el factor de crecimiento de células sanguíneas para reducir el riesgo de infección.

Cómo protegerse de la infección

Las bacterias causan la mayoría de las infecciones. Estas bacterias normalmente se encuentran en el organismo, especialmente en la boca, en el aparato gastrointestinal (GI) y en la piel. Es importante mantener una buena higiene.

Cuidado personal:

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer, después de ir al baño o después de tocar animales.
- Limpie bien el área rectal. Informe sobre los síntomas de irritación o sensibilidad, o problemas con las hemorroides.
- Evite las relaciones sexuales por vía rectal, los tampones, las duchas vaginales, los enemas y los termómetros rectales.
- No se vacune sin antes consultar con su médico.
- Mantenga un termómetro en casa y sepa cómo tomarse la temperatura. No coma, beba ni fume durante 10 minutos antes de tomarse la temperatura.
- Consulte con el médico lo más pronto posible si presenta tos, dolor de garganta, dolor o ardor al orinar.

Cuidado de la piel:

- Evite hacerse cortes y heridas en la piel. Use una afeitadora eléctrica en lugar de hojillas para rasurarse. Tenga cuidado al usar instrumentos afilados como agujas, cuchillos u otras herramientas.
- Limpie las cortaduras y raspaduras con agua y jabón, y aplique un antiséptico.
- No apriete ni raspe las espinillas.

Cuidado dental:

- Cuide bien su boca y encías.
- Siempre pregúntele al médico antes de ir al odontólogo.

Medio ambiente:

- Manténgase alejado de las personas que tengan resfriado, gripe, sarampión, varicela u otras enfermedades contagiosas. Manténgase alejado de los niños que se hayan vacunado recientemente contra "virus vivos". Estas incluyen las vacunas contra la varicela y las vacunas orales contra la poliomielitis.
- Evite los desechos animales, las cajas de desechos, las jaulas para pájaros y las peceras.
- Evite el agua estancada, como la que se encuentra en los baños para pájaros, humidificadores y floreros.
- Use guantes cuando realice labores de jardinería o limpie a otras personas (especialmente niños pequeños).

Comida:

- No coma pescado, mariscos, carne o huevos crudos.
- No comparta la comida, ni siquiera con sus familiares.
- Lave bien todos los productos antes de comer.
- Evite comer en restaurantes cuando el recuento de leucocitos sea bajo y especialmente durante las horas pico, cuando los restaurantes suelen estar abarrotados.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Muchos tratamientos anticancerosos pueden causar náuseas y vómitos, lo que dificulta las tareas diarias. Si usted toma los medicamentos recomendados antes, durante y después del tratamiento, las náuseas y los vómitos pueden reducirse y hasta evitarse. Si recibe quimioterapia, las náuseas y los vómitos pueden aparecer en cualquier momento. Algunos pacientes se ponen nerviosos antes de recibir el tratamiento y anticipan enfermarse, lo que en realidad puede hacer que se enfermen.



Las náuseas y los vómitos inducidos por la quimioterapia (NVIQ) son uno de los efectos secundarios más temidos y agudos del tratamiento del cáncer. Las náuseas y los vómitos entran en una de las siguientes tipologías:

- **Anticipatorios:** pueden desencadenarse cuando hay exposición a ciertos estímulos; la causa podría ser un incidente anterior de NVIQ.
- **Agudos:** ocurren dentro de las 24 horas de la administración de la quimioterapia.
- **Retardados:** ocurren después de 24 horas y duran hasta siete días.
- **Intercurrentes:** ocurren a pesar de los medicamentos preventivos.
- **Refractarios:** ocurren debido a una falla de los medicamentos preventivos y de inducción para controlar los síntomas.

Los regímenes quimioterapéuticos se pueden clasificar como de riesgo alto, moderado, bajo o mínimo de náuseas y vómitos.

Con las NVIQ, la prevención es su mejor defensa. Los medicamentos llamados antieméticos o contra las náuseas se utilizan para prevenir y tratar las náuseas y los vómitos debidos a la quimioterapia. Hay muchos medicamentos disponibles.

Los médicos eligen los antieméticos en función de la probabilidad de que cada medicamento de quimioterapia cause náuseas y vómitos. Los pacientes pueden tomar entre uno y cuatro medicamentos, dependiendo de cada situación. Se recomienda tomar el medicamento antes del tratamiento de quimioterapia y continuar después del tratamiento prescrito durante dos días, las 24 horas del día, mientras esté despierto.

¿Qué otras medidas puede tomar para prevenir las náuseas y los vómitos?

- Antes del tratamiento de quimioterapia, ingiera una porción pequeña y ligera de alimentos. A la mayoría de los pacientes les va mejor si tienen algo en el estómago.
- Coma lo que le apetezca. Generalmente, los almidones como el arroz, el pan, las papas, los cereales calientes y los budines son bien tolerados.
- No omita las comidas. Un estómago vacío puede empeorar los síntomas de las náuseas.
- Es mejor evitar los alimentos dulces, fritos o grasos.

- Evite los olores desagradables. Los alimentos que están fríos o a temperatura ambiente, en lugar de cocidos, pueden desprender olores menos molestos.
- Beba mucho líquido. Se recomiendan infusiones de hierbas, agua, bebidas energizantes y jugos diluidos.
- Separe los sólidos de los líquidos para reducir el volumen del estómago. Si ha comido, espere de 45 minutos a una hora antes de beber. Si ha tomado una bebida, espere de 45 minutos a una hora 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 los pacientes tienen más probabilidades de sentir náuseas.
- Programe una cita con un nutricionista para obtener más consejos prácticos sobre cómo lidiar con las náuseas y la mejor dieta a seguir.



DIARREA O ESTREÑIMIENTO

La diarrea es un efecto secundario común que resulta de recibir quimioterapia. Si tiene más de cuatro deposiciones sueltas al día por encima de sus evacuaciones diarias normales, llame al médico. Si no se trata, la diarrea puede llevar a una deshidratación intensa y a la hospitalización. También puede consultar a un nutricionista para que le instituya una dieta contra la diarrea. Consulte con el médico antes de tomar cualquier medicamento antidiarreico. Informe inmediatamente cualquier episodio de fiebre, sed excesiva, mareos, palpitaciones, calambres abdominales intensos o diarrea que continúe después de tomar el medicamento antidiarreico. El estreñimiento puede ocurrir debido al diagnóstico real de cáncer, quimioterapia, deshidratación, antieméticos o el uso frecuente de analgésicos para combatir el dolor relacionado con el cáncer. Si no ha evacuado de manera regular en tres días, llame al médico para determinar si es apropiado instituir un régimen alimenticio para la regulación intestinal.

- Para una evacuación regular, considere un agente espesante como Miralax® o Metamucil® disuelto en agua.
- Hidrátese; beba de ocho a 10 vasos de ocho onzas de líquido al día.
- El ejercicio regular tolerado estimula la digestión.
- Aumente el consumo de fibra a 25-30 gramos al día. Los alimentos ricos en fibra comprenden espinacas, brócoli, avena cocida a fuego lento, harina de lino, ciruelas pasas, peras, harina de salvado, frijoles y lentejas. Para una lista más extensa, consulte con un nutricionista.
- Beba líquidos calientes como jugo de ciruelas pasas, té o café también le pueden ayudar a estimular la digestión.
- Para la evacuación intestinal, considere la posibilidad de tomar un laxante como Bisacodyl® o Senna®, los cuales se pueden comprar sin receta médica.
- El citrato de magnesio puede tomarse para una evacuación inmediata.
- Los supositorios deberían **evitarse**, a menos que se lo indique el médico.

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



Mantenga una hidratación adecuada; beba de ocho a diez vasos de líquidos al día. Pedialyte® o las bebidas energizantes como Gatorade® reponen los electrolitos.



Limite la ingesta de lácteos e incremente el consumo de alimentos que son bajos en fibra soluble como el arroz, las tostadas de pan blanco y el puré de papas.



Si el área rectal se irrita, lave con agua y con jabón suave después de cada evacuación. También puede aplicar un ungüento de barrera.



Los baños calientes de asiento también alivian la irritación.



CAMBIOS EN EL APETITO Y EL SENTIDO DEL GUSTO

Durante la quimioterapia, usted puede experimentar cambios en el apetito y alta sensibilidad a los olores. No es inusual experimentar estos cambios los primeros días o una semana después de la quimioterapia. La inapetencia puede ser causada por un cambio en el sentido del gusto o del olfato, por sentirse lleno, por el tamaño del tumor, por deshidratación o por los efectos secundarios del tratamiento. La afección puede empeorar por muchos motivos, como dificultad para deglutir, depresión, dolor, náuseas o vómitos.



A medida que se sienta mejor, su apetito mejorará. Usted puede encontrar que tolera solo ciertos alimentos. Le animamos a que coma lo que le apetezca durante este tiempo y a que beba suficiente líquido. Trate de beber de ocho a 10 vasos de ocho onzas al día o más si presenta fiebre o diarrea.

Consejos prácticos para cambiar el apetito:

- Fije las horas y rutinas de las comidas.
- Pruebe nuevos alimentos para mantener su interés en los alimentos.
- Coma un poco, aunque no tenga hambre. Puede ser útil comer cinco o seis porciones pequeñas de alimentos cada día, en lugar de tres comidas grandes.
- Coma con su familia o amigos, o mire televisión mientras come.
- Elija alimentos ricos en calorías y proteínas.
- Si la comida sabe a metal, considere comer con tenedor o cuchara de plástico.
- Manténgase activo, lo que puede ayudarle a sentir más hambre.
- Beba líquidos: es importante beber lo suficiente, pero no se llene con líquidos durante las comidas. Beba batidos o sopas que sean fáciles de digerir.
- Lleve un registro de cuánto come y bebe cada día.
- Recuerde que es importante comer bien para que su cuerpo se mantenga fuerte.

Recomendamos una dieta balanceada, centrada en un alto contenido en fibra y bajo en grasas (por ejemplo: proteínas magras como el pollo, el pavo y el pescado, y las frutas y verduras). Evite el exceso de productos de soya y linaza.

No se recomiendan los suplementos o las vitaminas como los antioxidantes (vitaminas A, E, C, CoQ 10), a menos que lo consulte antes con el médico. Contacte a nuestro nutricionista certificado para obtener más detalles acerca de su dieta mientras está en su tratamiento anticanceroso.

Cambios en el sentido del gusto

Los cambios en el sentido del gusto son comunes durante la quimioterapia. No está clara la razón exacta. Se cree que puede ser el resultado del daño a las células de la cavidad bucal, que son especialmente sensibles a la quimioterapia. La pérdida o el cambio en el sentido del gusto puede ocurrir sencillamente por asociar una experiencia de náuseas y vómitos con el tratamiento. Alrededor del 50 por ciento de los pacientes que reciben quimioterapia experimentan cambios en el sentido del gusto. Estos cambios pueden ocurrir durante la terapia y durar horas, días, semanas o incluso meses después de la quimioterapia.

Entre los medicamentos que se asocian más a los cambios en el sentido del gusto se encuentran: carboplatino, cisplatino, ciclofosfamida, dacarbazina, dactinomicina, doxorubicina, 5-fluorouracilo, levamisol, mecloretamina, metotrexato, paclitaxel y vincristina. Algunos medicamentos también producen un sabor metálico durante la infusión intravenosa. Estos comprenden mostaza nitrogenada, vincristina, cisplatino y ciclofosfamida.

Consejos prácticos para mejorar el sentido del gusto:

- Mantenga una buena higiene bucal. Cepíllese los dientes antes y después de cada comida.
- Elija y prepare alimentos que se vean y huelan bien para usted. Coma con frecuencia pequeñas porciones de alimentos.
- Use utensilios de plástico si la comida sabe a metal.
- Mastique mentas (o mentas sin azúcar), goma de mascar (o goma de mascar sin azúcar) o hielo para ocultar el sabor amargo o metálico.
- Sustituya las carnes rojas por pollo, huevos, pescado, mantequilla de maní, frijoles y productos lácteos.
- Marine las carnes en jugos de frutas dulces, vinos, aderezos para ensaladas, salsa barbacoa o salsa agri dulce.
- Aderece los alimentos con hierbas, especias, azúcar, limón y salsas sabrosas.
- Los alimentos refrigerados o congelados pueden ser más aceptables que los alimentos tibios o calientes, excepto para los pacientes que reciben oxaliplatino.
- Pruebe alimentos ácidos como naranjas o limonada (esto puede doler si hay ampollas en la boca).
- Evite fumar; elimine los malos olores; coma en un ambiente agradable que ayude a controlar los cambios en el sabor.
- Evite los lugares donde se preparen los alimentos, como la cocina a la hora de la cena.



No existe una solución mágica y única para los cambios en el sentido del gusto que se adapte a todos. Encontrar alimentos sabrosos puede ser un proceso de ensayo y error. Algunas personas que experimentan cambios en el sentido del gusto evitan sus comidas favoritas para no rechazarlas en el futuro.

MUCOSITIS

La quimioterapia causa daños a las células que recubren la boca y el esófago. Las úlceras bucales son pequeñas ulceraciones que aparecen generalmente como manchas blancas.

Algunas veces las manchas pueden aparecer rojas o sangrar. Típicamente, las áreas afectadas son la lengua, las encías, el paladar o la parte inferior de la boca. Pueden doler y causar dificultad para comer o beber. Las úlceras bucales pueden aparecer unos días después de iniciar la quimioterapia y tardan de dos a cuatro semanas en sanar. Si experimenta mayor incomodidad o incapacidad para comer o beber, comuníquese con su médico.

Es posible que recete medicamentos que alivien la molestia. Consuma buenas fuentes de proteínas, las cuales reparan el tejido lesionado. Las proteínas pueden acelerar el proceso de curación de las úlceras bucales.



- Use un cepillo de cerdas suaves para limpiar sus dientes.
- Evite los enjuagues bucales que contengan alcohol.

- Aumente la ingesta de líquidos.
- Coma alimentos fríos.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Enjuáguese la boca de tres a cuatro veces al día con la siguiente solución:
Mezcle una cucharadita de bicarbonato de sodio con dos tazas de agua.

- Coma alimentos blandos y suaves.
- Póngase en contacto con su médico inmediatamente si experimenta una temperatura superior a 100,4° F o 38°C.

FATIGA

La fatiga es estar cansado física, mental y emocionalmente. Significa tener menos energía para hacer las cosas que necesita o quiere hacer. La fatiga que viene con el cáncer, llamada fatiga relacionada con el cáncer, es diferente de la fatiga de la vida diaria. Todos los días, la fatiga normal por lo general no dura mucho tiempo. A menudo mejora cuando usted descansa. La fatiga relacionada con el cáncer es peor y causa más angustia. La gente la describe como una sensación de debilidad, apatía, agotamiento o "estar exhausto". Algunos pueden sentirse demasiado cansados para comer, caminar hasta el baño o incluso tomar el control remoto de la televisión.



Puede ser difícil pensar, así como moverse. El descanso no hace que desaparezca, y la más mínima actividad resulta agotadora. Para algunas personas, este tipo de fatiga genera más angustia que el dolor, las náuseas, los vómitos o la depresión.

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

Consejos prácticos para disminuir la fatiga:

- Deje que le ayuden y haga primero las actividades que son más importantes.
- Si puede, tome recesos en su trabajo o trabaje menos horas.
- Descanse cuando se sienta cansado y trate de tomar siestas de una hora o menos durante el día.
- Establezca una rutina para la hora de acostarse. Bañarse o escuchar música antes de acostarse le ayudará a relajarse.
- Trate de dormir de siete a ocho horas cada noche. Evite la cafeína en los líquidos (como el café, el té, las bebidas energizantes o los refrescos), los medicamentos (como los remedios para el dolor de cabeza) o incluso en los alimentos (como el chocolate) durante al menos ocho horas antes de acostarse.
- Prepare alimentos saludables cuando se sienta bien. Congélelos para comerlos después. Comer lo mantiene fuerte.
- A algunas personas les resulta más fácil comer cinco o seis porciones pequeñas de alimentos o refrigerios saludables 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:**
 - Trate de mantener el ejercicio diario como caminar, nadar, andar en bicicleta o actividades similares. Incluso 15 a 30 minutos al día le aportan energía. Otras actividades como yoga, estiramiento y Tai Chi pueden ser útiles.
- **Reduzca el estrés:**
 - Tener cáncer es estresante y el tratamiento anticanceroso puede causar aún más estrés. El cansancio se vincula con la depresión y la ansiedad.
 - Considere integrarse a un grupo de apoyo. Compartir sus sentimientos alivia la carga de la fatiga.

- También puede obtener consejos para sobrellevar la situación hablando de ella.
- La asesoría en salud mental, el manejo del estrés y los ejercicios de relajación son algunas de las técnicas para mejorar los sentimientos asociados a la fatiga y sobrellevar el cansancio.
- **Distracción:**
 - A veces, sentirse cansado puede llegar a ser desalentador y frustrante. Notará que se convierte en todo en lo que piensa. Trate de distraerse con otras cosas, como escuchar música, tener visitas relajantes con amigos o familiares o leer un libro. Estas actividades pueden ser un escape de su fatiga sin tener que consumir demasiada energía.
- Es importante que le diga a su médico o enfermera si no puede realizar sus actividades normales, o si aún está muy cansado, incluso después de descansar o dormir.

NEUROPATÍA

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

- Si la neuropatía se vuelve dolorosa o interfiere con las actividades diarias como la incapacidad para abotonarse la ropa, recoger los cubiertos o caminar, informe a su médico inmediatamente. Es posible que le recete medicamentos como gabapentina o amitriptilina para el alivio de los síntomas.
- Debido a la disminución de la sensibilidad, evite el calor o frío extremos.
- Inspeccione rutinariamente los brazos y las piernas en busca de cortes o abrasiones.
- También se ha demostrado que el ejercicio rutinario y el aumento de la actividad física mejoran los síntomas, junto con la acupuntura.
- Asegurar que los parámetros de seguridad estén en su lugar en casa.



CAÍDA DEL CABELLO

La mayoría de los pacientes expresan su preocupación con respecto a la caída del cabello durante la quimioterapia. Es normal sentirse molesto o preocupado. Es importante recordar que la caída de cabello suele ser temporal. Varias semanas después de finalizar su tratamiento, las células ciliadas se recuperan y el cabello comienza a crecer.



¿Por qué sucede esto?

Los folículos pilosos crecen a un ritmo rápido. Los medicamentos quimioterapéuticos atacan las células de crecimiento rápido, lo que ocasiona la caída del cabello. No todos los regímenes de quimioterapia ocasionan la caída del cabello. Es importante que hable con su médico o el médico tratante para hablar sobre su régimen de tratamiento. Ellos pueden explicar qué esperar. Aproveche la oportunidad para abordar cualquier inquietud que pueda tener acerca de la caída del cabello. Si usted está considerando colocarse una peluca, su seguro médico puede pagarla. Puede solicitar una receta de su médico para una "prótesis craneal" (es decir, una peluca), que ayude a cubrir los gastos. Sylvester ofrece pelucas a los pacientes que experimentan caída del cabello. Comuníquese con el Centro de Atención al Paciente con Cáncer para obtener más información.

¿Cuándo ocurre?

La caída del cabello suele ocurrir de dos a cuatro semanas después de iniciar la quimioterapia. Cada paciente puede experimentar la caída del cabello de manera diferente. En algunos pacientes es gradual, mientras que en otros ocurre más rápidamente. Existen terapias aprobadas para prevenir la caída del cabello, como el gorro refrigerante del cuero cabelludo. Averigüe con su médico si esta modalidad le sería de utilidad durante el tratamiento.

Consejos prácticos

Trate bien su cabello después de comenzar el tratamiento. Evite los tintes fuertes, las permanentes, el peinado o el lavado frecuente. Péinese con un peine de dientes anchos.



Si está interesado, seleccione una cubierta para la cabeza por adelantado, como una peluca, bufanda o sombrero. Si le preocupa perder el cabello, puede optar por cortarlo o afeitarlo antes de que se caiga.



Su cuero cabelludo puede irritarse durante el tratamiento debido a la exposición a la luz solar o al frío. El uso de una cubierta para la cabeza puede disminuir la irritación. También protéjase el cuero cabelludo con protector solar si decide no usar ninguna cubierta



ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO: PREVENCIÓN DE LA CAÍDA DEL CABELLO DURANTE LA QUIMIOTERAPIA

¿Qué es el enfriamiento del cuero cabelludo?

El enfriamiento del cuero cabelludo tiene por objeto prevenir la caída del cabello mientras recibe quimioterapia para tratar ciertos tumores. Implica el uso de un gorro que se enfría a temperaturas muy bajas.

Durante cada sesión se usa el gorro en la cabeza antes, durante y después de la infusión de quimioterapia.

¿Cómo funciona el sistema?

Durante el enfriamiento del cuero cabelludo, la temperatura fría tensa o constriñe los vasos sanguíneos del cuero cabelludo. Se cree que esta constricción reduce la cantidad de quimioterapia que llega a las células de los folículos pilosos. El frío también disminuye la actividad de los folículos pilosos y los hace menos atractivos para la quimioterapia, que se dirige a las células que se dividen rápidamente. Esto reduciría el efecto de la quimioterapia en las células foliculares y, como resultado, prevendría o reduciría la caída del cabello.

¿Cómo se realiza el enfriamiento del cuero cabelludo?

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



Todos los gorros tienen que congelarse con anticipación y llevarse a su cita de quimioterapia en una nevera portátil con hielo seco si no hay un congelador disponible en el centro donde se hará el tratamiento. Los gorros fríos deben mantenerse a una temperatura constante durante todo el proceso; por lo tanto, necesitará varios gorros congelados para reemplazarlos cada 30 minutos aproximadamente.

Penguin™, Chemo Cold Caps™ y ElastoGel™ son algunas de las marcas de gorros fríos. Para obtener más información, visite los siguientes sitios web:

- Chemo Cold Caps™ - www.chemocoldcaps.com
- Penguin™ Tapas frías - www.penguincoldcaps.com
- ElastoGel - <https://livebetterwith.com/products/elasto-gel-hypothermia-cooling-cap-for-hair-loss/>

Los sistemas automatizados utilizan una unidad de enfriamiento portátil que hace circular un refrigerante en un gorro flexible para que la temperatura se mantenga dentro de un estrecho margen. El gorro solo tiene que colocarse una vez y no hace falta cambiarlo durante la quimioterapia. En este momento, el sistema de enfriamiento del cuero cabelludo DigniCap™ y Paxman™ cuenta con la aprobación de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration, FDA). Aquí en Sylvester, ofrecemos el sistema de enfriamiento del cuero cabelludo DigniCap™. Si está interesado en utilizar DigniCap™, hable con su médico antes de iniciar su primera sesión de quimioterapia. Para obtener más información, visite el sitio web a continuación:

- DigniCap™ - www.dignicap.com/patients

¿Cuánto tiempo tarda el enfriamiento del cuero cabelludo durante el tratamiento?

Independientemente del dispositivo específico que se utilice, el enfriamiento se inicia aproximadamente 30 minutos antes de que comience la infusión de quimioterapia. El enfriamiento se mantiene por un tiempo después de finalizar la infusión de quimioterapia, generalmente entre 90 y 120 minutos, dependiendo de la quimioterapia que se utilice. Si usa un gorro congelado, puede llevárselo puesto a casa para terminar su enfriamiento.

¿Cuánto cuesta el enfriamiento del cuero cabelludo?

El costo del enfriamiento del cuero cabelludo varía, dependiendo del tipo de sistema que utilice y del número de sesiones de quimioterapia a las que se someterá. La mayoría de las compañías de seguros no cubren el costo del enfriamiento del cuero cabelludo en este momento.

La organización "HairToStay" brinda asistencia financiera para el enfriamiento del cuero cabelludo. Visite el sitio web para obtener más información en www.hairtostay.org/our-impact/

SEXUALIDAD Y CÁNCER

La sexualidad es parte de nuestra cotidianidad, pero es más que un acto sexual o de reproducción. La sexualidad incluye nuestra necesidad de cercanía, intimidad, cuidado y placer. También incluye nuestro deseo sexual, identidad sexual y preferencias sexuales. El cáncer y su tratamiento pueden afectar la sexualidad de varias maneras. Aunque las causas pueden ser diferentes (cirugía, quimioterapia, tratamiento hormonal o radiación), los cambios a menudo son similares.



El cambio más común en la sexualidad para los pacientes con cáncer es la pérdida general de la libido. Para los hombres, debido a los efectos secundarios relacionados con el tratamiento u otras condiciones médicas, pueden ocurrir problemas de erección. Las mujeres pueden experimentar sequedad vaginal y dolor con el acto sexual. Los hombres y las mujeres pueden tener dificultad para alcanzar un orgasmo. Tomarse el tiempo y tener paciencia para la estimulación aumenta las probabilidades de tener un orgasmo. Es importante recordar que estos efectos secundarios a menudo disminuyen al finalizar el tratamiento.

Cómo lidiar con los cambios sexuales

Pérdida de la libido

- Comunique sus sentimientos a su pareja. Asegúrese de hablar de sus sentimientos en vez de pensar que "todo mejorará con el tiempo". Los cambios sexuales son comunes durante el tratamiento anticanceroso y la comunicación es de vital importancia.
- Dedique tiempo y prepare el ambiente para la actividad sexual (por ejemplo, velas, música).
- Tome analgésicos o antieméticos en su debido momento para mayor comodidad durante la actividad sexual.
- No es necesario consumir el acto sexual para disfrutar de una relación sexual satisfactoria. Explore métodos alternativos de intimidad como besarse, abrazarse y acariciarse o tocarse de manera no genital. Esto puede igual de eficaz para usted y su pareja.
- Descanse antes de iniciar la actividad sexual para minimizar la fatiga durante y después.
- Si experimenta incomodidad durante la actividad sexual, use posiciones alternativas como acostarse lado a lado, con el hombre detrás, con la mujer encima o elevando el copete de la cama.

Resequedad o dolor vaginal

- El dolor durante las relaciones sexuales puede ocurrir después de una cirugía ginecológica o radioterapia en la pelvis o la vagina. Estos tratamientos pueden acortar o estrechar la vagina. Para 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 de la radiación. No inicie ninguna intervención, como la terapia hormonal, hasta que se hable con su médico.
- En algunas mujeres que han recibido tratamiento para el cáncer, la causa de la resequedad vaginal son los cambios hormonales. La quimioterapia puede dañar sus ovarios hasta el punto de que ya no produzcan estrógeno y progesterona. La disminución en los niveles de estrógeno también conduce a un revestimiento vaginal más delgado, menos elástico y más frágil. Para aliviar los síntomas, pruebe un humectante vaginal, como Replens[®], para mantener hidratada la pared vaginal. Use humectantes dos o tres noches a la semana, justo antes de acostarse. Además, utilice humectantes sin importar la actividad sexual para prevenir el adelgazamiento o la resequedad vaginal. También se puede aplicar un lubricante a base de agua (no de hormonas) como Astroglide[®], Moist Again[®] o K-Y[®] Liquid antes de tener relaciones sexuales o usar dilatadores.
- Evite emplear cualquier irritante, como lociones, desodorantes, perfumes, jabones desodorantes fuertes o duchas vaginales.
- Use ropa interior de algodón.

Disfunción eréctil

- Hable de sus preocupaciones con su médico. Su médico puede determinar qué tratamiento es apropiado para usted y la probabilidad de que se beneficie de un tratamiento específico.
- Es importante comunicarse abiertamente con su pareja.
- Algunos tratamientos anticancerosos y medicamentos para otras afecciones médicas (por ejemplo, medicamentos para tratar la diabetes y las cardiopatías) pueden afectar su capacidad para mantener una erección. Aborde con su médico estas inquietudes.
- El sildenafil (Viagra[®]) es un medicamento oral que se utiliza actualmente en el tratamiento de primera línea para la disfunción eréctil.
- Si no es apto para la medicación oral, o no responde al tratamiento, existen otras opciones como los dispositivos de vacío y las prótesis peneanas.
- Mantenga una buena salud general a través de la dieta y el ejercicio.
- Evite el alcohol.

INFERTILIDAD

¿Qué es la infertilidad?

Algunos tipos de quimioterapia causan infertilidad. Para la mujer, esto significa que es posible que no pueda quedar embarazada. Para el hombre, esto significa que es posible que no pueda engendrar.



¿Por qué ocurre esto?

En la mujer, la quimioterapia puede dañar los ovarios. Este daño puede reducir el número de de óvulos sanos en los ovarios. También puede bajar el nivel de las hormonas que producen. La disminución de las hormonas puede ocasionar la menopausia temprana. La menopausia temprana y menos óvulos sanos pueden causar infertilidad.

En el hombre, la quimioterapia puede dañar los espermatozoides, que crecen y se dividen rápidamente. La infertilidad puede ocurrir debido a que la quimioterapia puede reducir el número de espermatozoides, hacer que los espermatozoides se desplacen más lentamente o causar otros tipos de lesión.

El hecho de que usted se vuelva o no infértil depende del tipo de quimioterapia que reciba, de su edad y de si tiene otros problemas de salud. La infertilidad puede durar el resto de la vida.

Gestión

Antes de comenzar la quimioterapia, es importante que su equipo de atención médica sepa si desea tener hijos. Aquí hay algunas preguntas específicas que usted podría formular durante su reunión:

- ¿Mi tratamiento afectará mi capacidad de procrear en el futuro?
- ¿Hay medidas que puedo tomar antes de comenzar el tratamiento para preservar mi fertilidad?
- ¿Cuáles son las opciones disponibles si decido que quiero tener hijos en el futuro? ¿Mi tratamiento afectará esa capacidad?
- ¿Cuánto tiempo después del tratamiento debo esperar antes de intentar quedar embarazada?
 - A menudo se aconseja a las mujeres no quedar embarazadas dentro de los primeros seis meses después de la quimioterapia, ya que el medicamento puede haber dañado los óvulos que estaban madurando durante el tratamiento. Si se fertiliza un óvulo dañado, podría abortar o dar a luz a un bebé con un problema genético.
- ¿Es seguro para mí retrasar mi tratamiento contra el cáncer para preservar mi fertilidad?
- ¿Podré llevar un embarazo de manera segura después del tratamiento?

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

Cuando a un paciente se le administra quimioterapia, el medicamento está presente en los fluidos corporales (orina, heces, vómito, secreción vaginal y semen) de 48 a 72 horas después del tratamiento. Si usted o un miembro de su familia está recibiendo quimioterapia, ya sea en la clínica o en la casa, se recomienda tomar precauciones para mantener seguros a los demás familiares:

- Los familiares deberían usar baños separados durante 48 horas después de la quimioterapia para reducir el riesgo de contacto con desechos corporales contaminados. En los hogares con un solo baño, mantenga toallitas desinfectantes cerca del inodoro, limpie el asiento y el borde del inodoro después de usarlo y tire de la cadena dos veces. La limpieza elimina los residuos de quimioterapia de las superficies. Después de ir al baño y de limpiarse, los pacientes deben lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar otros objetos de la superficie. Al cabo de 48 horas, el inodoro y el piso del baño deberían estar limpios.
- Si se usa una bacinilla, inodoro u orinal, el cuidador debe usar guantes dobles para vaciarlo. Enjuáguelo y lávelo bien con agua y jabón al menos una vez al día. Lo mismo se aplica a los lavabos que se utilizan para vomitar.
- Lave la ropa y la lencería como de costumbre, a menos que esté manchada con quimioterapia o fluidos corporales. Use guantes y coloque inmediatamente la ropa sucia en la lavadora separada de la otra ropa. Si no tiene ninguna lavadora disponible en ese momento, coloque la ropa en una bolsa sellada de plástico hasta que se pueda lavar.
- Si usa pañales para adultos, ropa interior o toallas sanitarias desechables, séllelos en dos bolsas de plástico y tírelos con su basura normal.
- Si la quimioterapia se derrama sobre la piel, se puede presentar irritación o sarpullido. Lave el área minuciosamente con agua y jabón. Si el enrojecimiento dura más de una hora, llame al consultorio del médico. Usted puede evitar el contacto con la piel si usa guantes al momento de manipular la quimioterapia, el equipo o los desechos.
- Para derrames en el piso o en el ambiente de la casa (no en su piel), la enfermera de la UTI le proporcionará un juego para limpiar los derrames de quimioterapia. Siga las instrucciones que se indican en la bolsa.
- Todos los cartuchos, bolsas, frascos o tubos que contengan quimioterapia deberán desecharse en la caja suministrada para los desechos de agujas.
- Mantenga todos los medicamentos de quimioterapia, equipo, desechos, cajas de agujas, etc. fuera del alcance de los niños y de las mascotas.
- Las cuidadoras que están embarazadas, amamantando o con niños no deben manipular ningún medicamento de quimioterapia ni 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 inmunológico para combatir el cáncer. El tipo de inmunoterapia que usted recibe depende de una variedad de factores, incluido el tipo de cáncer y la expresión o mutación genética. La inmunoterapia se dirige a receptores específicos que están presentes en la superficie de las células cancerosas y le indica al sistema inmunológico que las destruya. Es por esta especificidad que la inmunoterapia no tiene los efectos secundarios típicos de la quimioterapia como náuseas, vómitos, caída del cabello, anemia, mucositis, etc. Hay otros efectos secundarios de los que debe ser consciente. La inmunoterapia puede enviar a su sistema inmunológico a una sobremarcha que puede causar inflamación en otras partes de su cuerpo.

| | |
|-------------------------|--|
| Pulmonar | Notifique al médico si experimenta una tos persistente que no desaparece o falta de aliento repentina. |
| Gastrointestinal | Notifique al médico si experimenta un aumento en las deposiciones, diarrea acuosa, dolor abdominal repentino o si hay sangre o moco presente en las heces. |
| Renal | Notifique al médico si experimenta una disminución en la diuresis, si la orina se oscurece o si hay sangre presente. |
| Hepático | Notifique al médico si experimenta dolor en el lado derecho del abdomen, coloración amarillenta en la esclerótica u orina de color oscuro. |
| Endocrino | Notifique al médico si experimenta fatiga extrema, pérdida o aumento de peso, más sed, aumento del gasto urinario, caída del cabello, sensación de frío o sofocos. |
| Piel | Notifique al médico si experimenta un nuevo sarpullido. |

TERAPIA ORAL

El medicamento oral anticanceroso es cualquier medicamento que se toma por vía oral para tratar el cáncer. Puede ser una tableta, un líquido o una cápsula. Estos medicamentos anticancerosos a veces reciben el nombre de quimioterapia oral. Los medicamentos orales anticancerosos se dividen en tres tipos principales: uno es citotóxico o lo que comúnmente se conoce como quimioterapia o quimio; los otros dos son terapias dirigidas y agentes hormonales.

Estos medicamentos no son solo píldoras ordinarias. Son potentes medicamentos. Los medicamentos orales anticancerosos requieren un manejo especial y es importante que usted se familiarice con estos para que pueda seguir su plan de tratamiento, controlar cualquier efecto secundario e informar a su médico cuando sea necesario. Queremos que aprenda acerca de sus medicamentos orales anticancerosos para que aproveche al máximo su tratamiento mientras se mantiene a usted y a sus seres queridos a salvo.

Aquí hay algunos aspectos importantes que debería conocer acerca de su medicamento:

La hora en que debería tomarlo y con qué frecuencia.

Cuántos días o meses necesitaría para continuar tomando sus medicamentos.

Qué hacer si se le olvida tomar una dosis o si se sobrepasa con la dosis.

El nombre y cómo se escribe su medicamento.

La razón por la que lo está tomando.

Si lo toma con o sin comida o agua.

Alimentos, bebidas o actividades que deberían evitarse mientras se toman medicamentos.

Si hay otros medicamentos con o sin receta que deberían evitarse.

Es importante que se mantenga en contacto con su equipo de atención médica y que les haga cualquier pregunta que tenga sobre su medicamento o plan de tratamiento. Cada vez que comience un nuevo medicamento u obtenga un reabastecimiento de la farmacia, debe verificar el nombre suyo y el nombre del medicamento. Siempre debería leer el prospecto de la Administración de Medicamentos y Alimentos que viene con su medicamento para tratar el cáncer. Allí se le informará sobre cualquier posible interacción medicamentosa o con ciertos alimentos.

Cómo seguir su plan de tratamiento

Es importante que tome sus medicamentos tal cual se los recetaron. No tomarlos adecuadamente podría causar efectos secundarios y afectar su eficacia. Hacer un plan y establecer una rutina a menudo le ayuda a mantenerse en el camino correcto.

Consejos para recordar que debe tomar sus medicamentos

- Hay muchas herramientas para ayudarle, desde aplicaciones para teléfonos inteligentes (apps) hasta diarios. No importa lo que usted use, siempre y cuando sea de manera constante.
- Si tiene un teléfono inteligente o una tableta, vaya a la tienda de aplicaciones y busque recordatorios de píldoras. Verá una larga lista de aplicaciones. Vea cuál funcionará mejor para usted. Busque uno que se ajuste a su estilo de vida y que sea fácil de usar. Algunas aplicaciones tienen una imagen real del medicamento que está tomando y le enviarán recordatorios para que lo tome.
- También se dispone de recordatorios electrónicos de medicación. Este puede ser un pastillero con alarmas para recordarle cuándo es tiempo de tomar su medicamento.
- Si no desea tratar con computadoras ni aparatos electrónicos, puede usar un calendario en físico o un diario de píldoras. Mantenga el calendario en un lugar que vea diariamente y anote cuando las tome.
- También puede comprar un pastillero con la etiqueta “lunes a sábado” en cualquier farmacia o tienda de suministros médicos.

Dificultad para tragar sus medicamentos

Hable con su médico si tiene problemas para tragar su tableta o cápsula. Puede estar disponible una presentación líquida del medicamento. No aplaste, divida ni mastique sus píldoras, ya que esto podría causar efectos secundarios graves e incidir en la eficacia del medicamento.

Gastos de medicamentos

Los medicamentos orales anticancerosos pueden ser muy caros y no estar cubiertos totalmente por el seguro. Esta carga financiera puede ser muy onerosa. También puede evitar que algunos sigan su plan de tratamiento. Si le cuesta pagar sus medicamentos, es posible que haya ayuda. Muchos fabricantes de medicamentos tienen planes para contribuir con el pago de los medicamentos. Hable con su equipo de atención médica. Es posible que conozcan otros recursos que le ayuden a pagar sus medicamentos orales anticancerosos.



Seguridad y eliminación de la quimioterapia oral

Recuerde que los medicamentos orales anticancerosos son potentes y potencialmente peligrosos. Asegúrese de que usted y su cuidador tomen estas precauciones especiales para resguardarse al momento de manipular los medicamentos orales anticancerosos:

- Los cuidadores deberían usar guantes desechables cuando manejen medicamentos orales anticancerosos. Los guantes usados nunca deberían reutilizarse. Deberían colocarse en bolsas dobles y tirarse en la basura regular de la casa después de usarlos una sola vez.
- Los medicamentos anticancerosos deberían permanecer en su envase original hasta que se usen o se coloquen en pastilleros diarios.
- No deje que el medicamento entre en contacto con superficies domésticas como encimeras o mesas, y si esto sucede, limpie después la superficie a fondo para evitar que otros entren en contacto con los restos del medicamento.
- Siempre que sea posible, debería manipular sus medicamentos usted mismo.
- Lávese bien las manos antes y después de manipular las píldoras.
- Si alguien más le está dando su medicamento, debe poner la píldora en una taza o en una cuchara. Luego puede inclinar la taza o la cuchara a su boca para tomar las píldoras.
- Los medicamentos orales anticancerosos no deberían aplastarse, partirse, romperse ni masticarse.
- Los cuidadores deberían lavarse las manos con agua y jabón después de quitarse y tirar los guantes.
- Las cuidadoras que estén embarazadas no deberían manipular los medicamentos orales anticancerosos.
- Los envases de píldoras para medicamentos anticancerosos nunca deberían reutilizarse.
- **Recuerde mantener todos los medicamentos fuera del alcance de los niños y de las mascotas.**

Almacenamiento

Mantenga los medicamentos orales anticancerosos en su envase original (a menos que se trasfieran al pastillero diario que usted usa solo para estos). Mantener sus medicamentos en sus envases originales limita la contaminación y garantiza que siempre tenga la información sobre el nombre del medicamento, la dosis y otras instrucciones. Esto es especialmente importante si toma varios medicamentos.

- No permita que sus medicamentos de quimioterapia entren en contacto con sus otros medicamentos. Siempre deberían permanecer separados.
- Mantenga sus medicamentos en un lugar fresco y seco, lejos del calor, la luz solar o la humedad. Los baños pueden ser especialmente húmedos, así que no guarde sus píldoras allí.
- Guarde los medicamentos de quimioterapia oral lejos de los alimentos y bebidas.

Eliminación de los medicamentos sobrantes

Por lo general, no le sobrarán ningún medicamento. Sin embargo, de ser así, es importante que los deseche de la manera más segura posible. **Nunca tire los medicamentos anticancerosos a la basura, al desagüe o por el inodoro.**

En vez de eso:

- Pregúntele a su equipo de atención médica si los medicamentos no utilizados pueden devolverse al consultorio, a la farmacia o al centro de tratamiento para su eliminación segura.
- Averigüe con su departamento de salud local dónde puede deshacerse con seguridad de cualquier medicamento anticanceroso que no haya utilizado.
- Encuentre un lugar autorizado de recolección cerca de usted con una herramienta de localización en el sitio web de la Administración para el Control de Drogas.
- Verifique con la compañía recolectora de basura su política sobre la eliminación de medicamentos anticancerosos.
- Si tiene preguntas adicionales sobre la eliminación de medicamentos no utilizados o caducados, pregúntele a su equipo de atención médica o a su farmacéutico. También puede llamar a la Administración de Medicamentos y Alimentos, al 1-866-300-4374.
- Los frascos de pastillas vacíos se pueden poner en la basura de la casa. No los recicle. Antes de tirarlos, retire la etiqueta o tache completamente cualquier información personal. Nunca reutilice los frascos de píldoras de medicamentos anticancerosos. Consulte con su organización local de gestión de residuos para saber cuál es la mejor manera de desecharlos.

SERVICIOS DE APOYO

En Sylvester, estamos comprometidos a proporcionarle a usted y a sus seres queridos una atención integral y multidisciplinaria. El Departamento de Atención al Paciente con Cáncer se ocupa de los aspectos psicosociales, espirituales, nutricionales y físicos del bienestar para realzar la atención médica que usted recibe. El equipo de apoyo está ubicado en nuestras instalaciones en el corazón de Miami y en nuestros centros satélites.

Los siguientes servicios están disponibles para usted en lugares seleccionados:

- **Artes en Medicina:** el programa de artes en medicina ayuda a reducir los sentimientos de ansiedad, levantar el ánimo y apoyar el bienestar a través de la expresión creativa.
- **Fisiología del ejercicio:** el programa de fisiología del ejercicio ofrece a los pacientes la oportunidad de desarrollar formas prácticas de adoptar un estilo de vida más saludable y activo durante y después del tratamiento.
- **Terapia de masaje:** nuestros terapeutas licenciados en masaje oncológico se encuentran en la UTI y en las unidades para pacientes hospitalizados, desde donde ofrecen masajes a los pacientes durante el tratamiento. La bibliografía científica indica que el masaje oncológico mitiga la ansiedad, la fatiga y las náuseas; induce la relajación y mejora el sueño, así como aumenta la energía y abre el apetito.
- **Trabajo social en oncología:** el trabajo social proporciona intervención en crisis, asesoramiento y apoyo. Los trabajadores sociales también ayudan con referencias a recursos comunitarios, asistencia de transporte, referencias de salud en el hogar, programas financieros y facilitan grupos de apoyo.
- **Musicoterapia:** la musicoterapia utiliza la música en vivo y las actividades basadas en la música para aumentar la sensación de bienestar en pacientes de todas las edades.
- **Asesoramiento nutricional:** los nutricionistas certificados de Sylvester se especializan en oncología y forman parte integral del equipo médico. La terapia de nutrición médica ayuda con una variedad de condiciones, como problemas de digestión, cambios en el sentido del gusto y pérdida o aumento de peso. Las recomendaciones se basan en las últimas investigaciones y se ajustan al tipo de cáncer y tratamiento.
- **Cuidado pastoral:** nuestros capellanes no son confesionales y brindan apoyo espiritual a los pacientes y a sus seres queridos. Además, nuestro programa de capellanía facilita la referencia para el clero de la comunidad a solicitud.
- **Terapia con mascotas:** los estudios han demostrado que los programas de terapia con mascotas mejoran el estado de ánimo y mitigan la ansiedad. El empleo de nuestros perros para la terapia con mascotas se adhiere a estrictas pautas, que se observan previa su incorporación en nuestro programa para asegurarnos de que encajan bien con nuestros pacientes.

UHealth - El Sistema de Salud de la Universidad de Miami reconoce su responsabilidad de cumplir con los requisitos de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) y sus enmiendas, la Sección 1557 de la Ley de Protección al Paciente y Atención Médica Asequible, así como con los correspondientes reglamentos federales. Al hacerlo, UHealth reconoce la necesidad de abordar los casos en los que los

pacientes y visitantes requieren el empleo de un animal de servicio. Se permite que los animales de servicio acompañen a los pacientes y visitantes en las instalaciones de UHealth siempre y cuando su presencia no represente ninguna amenaza o peligro para las prácticas médicas de rutina y no impida los servicios o funciones fundamentales.

Como tal, el animal de servicio se define como un perro o pony que ha sido entrenado para trabajar o realizar tareas para alguien con una determinada discapacidad. Un perro o pony que no cumpla con esta definición, como servir para el apoyo emocional, la terapia, el consuelo o la compañía, no se consideran animales de servicio y están excluidos de la ADA y de los reglamentos federales. Para consideración de nuestros pacientes, visitantes y empleados, se prohíbe que las mascotas acompañen a los pacientes, visitantes y empleados en todas las instalaciones de UHealth.

- **Pelucas:** En colaboración con EBeauty™, ofrecemos pelucas a nuestros pacientes que están bajo tratamiento en Sylvester. Para recibir una peluca, usted deberá tener una nota o receta de su médico o profesional de práctica avanzada.
- **Apoyo al cuidador:** Proporcionar atención a una persona con cáncer es una labor difícil y puede tener consecuencias emocionales, físicas y psicológicas. En Sylvester, ofrecemos las herramientas y los recursos para aliviar la carga y prevenir el agotamiento de los cuidadores.
- **Programa de supervivencia:** En Sylvester, estamos aquí para apoyarlo a usted y a su cuidador a través del diagnóstico y durante y después del tratamiento. El final del tratamiento anticanceroso puede ser un alivio para los pacientes y sus cuidadores, pero también puede ser un momento de incertidumbre. Sylvester ha desarrollado programas de supervivencia para usted 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 del seguro, la cual es fácil de obtener:

- **Acupuntura:** Nuestro equipo de acupunturistas capacitados en oncología ayuda a controlar los síntomas de neuropatía, sofocos, inapetencia, ansiedad, fatiga y dolor.
- **Oncología psicosocial:** Nuestro equipo de psicólogos y psiquiatras capacitados en oncología proporciona psicoterapia para problemas relacionados con el cáncer y medicamentos para el diagnóstico de salud mental.
- **Cuidados paliativos:** El especialista en cuidados paliativos ayuda a mejorar la calidad de vida de alguien que viva con una enfermedad grave, incluido el cáncer. Se centran en proporcionarle alivio de los síntomas, el dolor y el estrés de una afección de salud, independientemente de su diagnóstico o pronóstico. El equipo trabajará junto con sus otros proveedores para mejorar su bienestar, a medida que se somete al tratamiento.
- **Fisioterapia y rehabilitación:** Este equipo le ayuda a recuperar al máximo su capacidad después de su diagnóstico. Su objetivo es reducir el dolor y restaurar la pérdida de movilidad y funcionalidad causada por el diagnóstico de cáncer. El enfoque es su bienestar físico y emocional.
- Si está interesado en estos servicios o para obtener más información, comuníquese con el Centro de Atención al Paciente con Cáncer, al 305-243-4129.

Apoyo gratuito

- Calendario de actividades mensuales de los servicios de apoyo.

- Los grupos de apoyo son una forma de que los pacientes se reúnan para conversar acerca de sus experiencias, compartir ideas y brindarse apoyo emocional entre sí.
- Para más información visite <https://umiamihealth.org/sylvester-comprehensive-cancer-center/cancer-support-services/support-groups>

MI EQUIPO DE CUIDADOS

Hematólogo u oncólogo principal

El hematólogo u oncólogo principal es el médico que supervisa su atención. Tiene una formación especial en el tratamiento del cáncer. Será el médico que ordena la quimioterapia, la bioterapia o el tratamiento específico que usted recibirá en la unidad de tratamiento integral (UTI). Este médico es de Sylvester Comprehensive Cancer Center.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Profesional de práctica avanzada

El profesional de práctica avanzada es un enfermero registrado de práctica avanzada o un asistente médico. Trabaja con su hematólogo u oncólogo principal. El profesional de práctica avanzada evalúa su condición, revisa su plan de atención y colabora con su médico de cabecera. Estas personas típicamente han culminado una maestría o un doctorado.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Enfermero de conexión

El enfermero de conexión tiene conocimientos específicos de oncología, coordina su primera cita y puede ofrecer asistencia a los pacientes, familiares y cuidadores para superar las barreras en el sistema de salud.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Enfermero de triaje

El enfermero de triaje es un enfermero que ha sido capacitado especialmente para atender a los pacientes de hematología y oncología. Atiende cualquier pregunta y preocupación médica que usted tenga y le brinda instrucciones específicas o analiza la situación con su profesional de práctica avanzada o con su hematólogo y oncólogo principal si es necesario para tratar sus preguntas y preocupaciones médicas.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Trabajador social

El trabajador social clínico brinda asesoría de apoyo, planifica el alta, hace remisiones a recursos de la comunidad y ofrece asistencia en asuntos financieros. Puede solicitar una consulta para ver al trabajador social en cualquier momento. Puede comunicarse con un trabajador social a través del Centro de Atención al Paciente con Cáncer, al 305-243-4129.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Gestor de casos financieros

El gestor de casos financieros aboga por usted poniéndose en contacto con su compañía de seguros para verificar los tratamientos. La cobertura puede variar, dependiendo de la póliza individual de la compañía de seguros, Medicare o Medicaid. El gestor de casos financieros le ayudará a obtener información sobre los componentes de su seguro financiero individual (es decir, copagos, deducibles, coseguros, gastos de bolsillo, etc.).

Nombre: _____

Telefono: _____

Nutricionista certificado

El nutricionista clínico proporciona información nutricional basada en la evidencia para ayudarle en su viaje. Ayuda con el control dietético de los síntomas, así como con consejos nutricionales sólidos para "vivir más allá del cáncer". Puede solicitar una consulta con el nutricionista en cualquier momento. Puede comunicarse con un nutricionista a través del Centro de Atención al Paciente con Cáncer, al 305-243-4129.

Nombre: _____

Teléfono: _____

CLÍNICA ONCOLÓGICA

Torre UHealth

Primer piso, Suite 1645 (adyacente a la sala de emergencias)

El objetivo de la Clínica de Oncología CARE es proporcionar atención inmediata a los pacientes de hematología y oncología de Sylvester. Si usted necesita que lo atiendan, lo evaluará un profesional de práctica avanzada. Las condiciones que pueden tratarse abarcan los efectos secundarios que se asocian a la quimioterapia, así como otras enfermedades menores no emergentes. Se aceptan consultas sin previa cita, así como referencias médicas o de la línea de triaje.

PALABRAS INSPIRADORAS DE UN SOBREVIVIENTE

Que le digan que usted tiene cáncer es lo suficientemente difícil de escuchar, pero la fraseología que sigue casi siempre involucra el horario en cuanto a cuándo comenzará la quimioterapia. Si el terror de tener cáncer no fuera suficiente, la idea de someterse a la quimioterapia provoca aún más miedo y mal presentimiento. ¡Al menos lo hizo por mí! La idea de las agujas fue el primer escalofrío que me recorrió en la columna vertebral, pues siempre había detestado las agujas (el hecho de que me colocaran una vía resolvió ese problema).

El segundo escalofrío vino de la idea de que estarían vertiendo químicos mortales en mi cuerpo para tratar de matar el cáncer. ¿Qué me iba a hacer eso? Como la mayoría de la gente, había oído todo tipo de anécdotas de horror sobre la quimioterapia. Incluso tuve que ver a mi propio padre pasar por eso muchos años antes. De lo que no me di cuenta en ese momento fue que la comunidad médica había hecho grandes avances en el control de todo lo que había hecho que la quimioterapia fuera tan horrenda en el pasado. Así que, lo que estoy aquí para decirles después de haber pasado por 11 rondas de lo que siempre he llamado la "bomba nuclear" de la quimioterapia, es que realmente no fue tan malo. Se trata de cómo lo mires y lo experimentes.

Mi quimioterapia consistió en ocho horas de infusión con tres tipos diferentes de medicamentos y luego se colocó un cuarto medicamento en un paquete que se infundía periódicamente durante las siguientes 48 horas. Esto se repetía cada dos semanas. Suena horrible, ¿verdad? Pero realmente no fue tan malo como yo lo había pensado. Los medicamentos que tienen ahora para contrarrestar las náuseas y otros efectos secundarios son sorprendentes y eficaces. Me sorprendió bastante descubrir que era bastante fácil. Sí, había cierta fatiga, pero sabía que podía manejarlo y que estos químicos "venenosos" estaban eliminando sistemáticamente el cáncer.

Por lo tanto, todo lo que debe hacer es vivir un día a la vez, sabiendo que cada día le acerca más al momento en que esté libre de cáncer. Espere que sea fácil en lugar de difícil. Nadie quiere recibir quimioterapia, pero ahora estoy libre de cáncer y la quimioterapia me ayudó a llegar hasta aquí. Una vez que dejé de lado los temores, la implementación fue solo un paseo por el parque.

- De un sobreviviente de Sylvester

REFERENCIAS

Red Nacional Integral Anticancerosa (n.d.) Cáncer y fertilidad: Recursos para pacientes y cuidadores. Extraído de: https://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/fertility.aspx

Instituto Nacional Anticanceroso (s.f.) Infertilidad: La quimioterapia y usted: Apoyo a las personas con cáncer. Extraído de <https://www.cancer.gov/publications/patienteducation/chemo-and-you>

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (s.f.) Recibir quimioterapia: Tratamiento y apoyo. Extraído de: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/chemotherapy/getting-chemotherapy.html>

Yarbo, C.H., & Wujcik, D., & Gobel, B. H. (2014). Manejo de los síntomas del cáncer (4ª ed.). Burlington, MA: Aprendizaje de Jones & Bartlett

Quimiocuidado (s.n.d.) Impotencia (disfunción eréctil): Manejo de los efectos secundarios. Obtenido de: <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/impotence.aspx>

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer. (8 de junio de 2015). Ampollas en la boca. Extraído de: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/mouth-problems/mouth-sores.html>

Clínica Mayo. (24 de febrero de 2018). Quimioterapia y caída del cabello: Qué esperar durante el tratamiento - Clínica Mayo. Extraído de: <https://www.mayoclinic.org/testsprocedures/chemotherapy/in-depth/hair-loss/art-20046920>

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer. Efectos secundarios de la quimioterapia. Extraído de: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/chemotherapy/chemotherapy-side-effects.html>

Quimiocuidado (n.d.) El gusto cambia: Manejo de los efectos secundarios. Extraído de: <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/taste-changes.aspx>

Instituto Nacional de la Salud (2014). Serie de los efectos secundarios de la quimioterapia. Extraído de: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemo-side-effects>

Polovich, M., Olson, M., LeFebvre, K. (2014). Quimioterapia y bioterapia: lineamientos y recomendaciones para la práctica (4ª ed.). Pittsburgh, PA: Sociedad de Enfermería Oncológica

Este folleto fue posible gracias a los aportes de las unidades de tratamiento integral y de los profesionales en enfermería oncológica del Centro Oncológico Integral de Sylvester 2019. Impreso en 2019 con las directrices y recomendaciones nacionales vigentes.



 **SYLVESTER**
COMPREHENSIVE CANCER CENTER
UNIVERSITY OF MIAMI HEALTH SYSTEM

IN PURSUIT OF YOUR CURE.™