



Quimioterapia

La quimioterapia es un tratamiento con medicinas. Por lo general estas medicinas se reciben por vena. La quimioterapia se administra en ciclos o etapas. Luego de cada ciclo habrá un descanso. Por eso el paciente puede estar en quimioterapia entre 3 y 6 meses.

El tratamiento puede causar efectos secundarios. Esta lectura ofrece sugerencias que ayudarán al paciente a mantenerse mejor.

Cosas a traer a cada sesión de tratamiento

- Merienda
- Botella de agua
- Galletas saladas
- Dulces de jengibre o menta
- Humectante de labios
- Abrigo, guantes, frisa o almohada
- Libro, música personal, computadora

Para sentirse bien

- Tome medicinas ordenadas para reducir náuseas según indicado
- Use ropa cómoda
- Tome un desayuno ligero antes del tratamiento
- Tome líquidos **no** carbonatados

Si presenta molestias en la boca

- Aplíquese medicinas que el médico ordene
- Lave la boca después de cada comida
- Use cepillo con brocha suave
- Use enjuague bucal sin alcohol
- Tome líquidos con sorbeto
- Coma alimentos a temperatura de ambiente
- Coma alimentos blandos
- Evite alimentos salados y picantes
- Chupe pedacitos de hielo
- Hágase examen dental cada 3 meses

Para cuidar los ojos

- Use gotas lubricantes
- Aplique compresas de hielo
- Descanse del uso de lentes de contacto
- Use gafas de sol
- Consulte al oftalmólogo si siente molestias

Si siente cambios en sabor y olfato

- Use utensilios de plástico para comer
- Coma en áreas ventiladas
- Explore sabores

Ante cambios en músculos y nervios

- Camine con cuidado
- Use zapatos cómodos y con suela de goma
- Use los pasamanos
- Remueva alfombras y obstáculos de áreas por donde camina
- Coloque alfombra o pasamano de seguridad en la bañera

Evite el sol y el exceso de calor

- Ya que la **piel** se puede poner más sensitiva al sol, use protector solar, manga y pantalón largo cuando salga al exterior
- Consulte un dermatólogo si observa

manchas en la piel que crecen de tamaño rápido, o si le salen úlceras en la piel que no sanan en 3 semanas

Ante cambios en concentración y memoria

Chemo brain

- Oriente a sus familiares sobre el cambio en memoria y concentración que la quimioterapia puede causar
- Anote o grave las cosas que tiene pendiente
- Haga una sola cosa a la vez
- Use un calendario
- Complete rompecabezas, juegos de palabras, aprenda canciones y poesías



El conteo bajo de células rojas puede causar fatiga, mareo, respiración entrecortada, frío. Además el corazón tendrá que esforzarse más. El conteo bajo de células blancas pone el cuerpo en mayor riesgo de infecciones.

Por eso:

- Evite estar con personas enfermas y en lugares donde hay mucha gente
- Mantenga buena higiene y cuidado dental
- Cuide la piel, no presione espinillas ni barritos
- Evite cortaduras
- Lave sus manos frecuentemente, y especialmente luego de evacuar
- Evite tocar excreta de mascotas
- No se ponga vacunas hasta que el médico le autorice



Tome agua para que las medicinas sean menos **irritantes.**




Atienda la retención de líquido

- Anote el peso diariamente
- Infórmelo al médico cuando le visite
- Quizás le pidan que reduzca la sal

Le queremos bien.

Vigile cambios en la sangre

La quimioterapia puede reducir la producción de células de la sangre. Por eso será necesario vigilar el conteo de:

CÉLULAS ROJAS 	Que llevan oxígeno al cuerpo
CÉLULAS BLANCAS 	Que ayudan a combatir infecciones
PLAQUETAS 	Que ayudan la sangre a coagular

Referencias

Cancer Research UK (2015). Your chemotherapy plan. <https://www.cancerresearchuk.org/...cancer/cancer.../chemotherapy/.../>

Sprengel, JE & Sprengel Mohr, L (2009). Chemo Companion Pocket Guide: Tips and Wisdom to Prepare for Your Chemo Journey. Purposeful Press. ONCO-1010726-0000; 09/11. www.purposefulpress.com

US Department of Health & Human Services; National Cancer Institute (2007). La quimioterapia y usted. agosto.

