



CONOZCA Y CONTROLE
LOS EFECTOS
SECUNDARIOS MÁS
FRECUENTES
DE LA QUIMIOTERAPIA

Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda

Autor:

Dra. Amelia Sánchez Guerrero
(Unidad de Farmacia Oncológica)

Edita:

Servicio de Oncología Médica
Servicio de Hematología Clínica
Servicio de Farmacia

ÍNDICE

Página

Mucositis	3
Náuseas y Vómitos	4
Diarrea	5
Estreñimiento	6
Alopecia	7
Alteraciones en la piel y uñas	8
Infecciones	9
Alteraciones del gusto	10
Cansancio o astenia	12
Control de los efectos emocionales	13

En este folleto, usted encontrará información práctica que le puede ayudar a **conocer** y **controlar** los efectos adversos más frecuentes de la quimioterapia.

Cada persona reacciona de una forma diferente a la quimioterapia y el tipo de tratamiento condiciona también los efectos secundarios que pueda presentar. Por suerte la mayoría de ellos suelen revertir al finalizar su administración. **Puede que usted no llegue a presentar alguno de los efectos que se describen a continuación o los presente de forma leve.** Además hoy en día, podemos ayudarle a reducir e incluso prevenir estos efectos secundarios.

¿Qué es?

Es una reacción inflamatoria de la mucosa del tracto digestivo que provoca la aparición de lesiones, fundamentalmente en la boca y/o garganta. Puede ir desde un simple enrojecimiento hasta la aparición de llagas o úlceras dolorosas. También puede afectar irritando otras mucosas (conjuntiva, vaginal y anal). Puede ser provocada directamente por el medicamento, por la disminución de las defensas a causa de la quimioterapia o por la radioterapia en el área del cuello y la cabeza. Este efecto adverso desaparece al finalizar el tratamiento. La quimioterapia también puede ocasionarle sequedad de boca.

¿Cómo puedo prevenirla o aliviarla?

- Acuda al dentista, si lo precisa, antes de iniciar la quimioterapia.
- Beba aproximadamente **2 litros de líquido al día**.
- Mantenga en todo momento una **buena higiene bucal**, sobre todo al levantarse, después de las comidas y antes de irse a dormir.
- Use pasta y cepillo de dientes **suave**.
- Ablande las cerdas con agua caliente antes del cepillado.
- Utilice soluciones para enjuague que **no contengan alcohol**.
- Realice enjuagues añadiendo en un vaso de **agua tibia, media cucharadita de sal y dos de bicarbonato sódico**.
- Tome alimentos: blandos o triturados, fríos o a temperatura ambiente; evite los alimentos ácidos.
- Utilice chicles o caramelos sin azúcar para favorecer la salivación.
- Si utiliza dentadura postiza y le aparece mucositis, utilícela sólo para comer.
- Si a pesar de estas medidas aparecen estas lesiones, acuda a su médico.
- Si nota sequedad o irritación en los ojos, puede utilizar cualquier tipo de lágrimas artificiales.

¿Existe tratamiento?

Si el dolor le impide comer, su médico le puede prescribir una solución anestésica local que alivie los síntomas. Actualmente hay comercializadas otras alternativas.



¿Por qué se producen?

La quimioterapia genera estímulos químicos y somáticos, que en algunos pacientes desencadenan náuseas y vómitos.

La posibilidad de que aparezcan y su intensidad dependen del tratamiento empleado, de la dosis administrada y de la susceptibilidad de cada persona.

Generalmente las náuseas y los vómitos pueden empezar pocas horas después del tratamiento y duran poco tiempo. Con algunos medicamentos pueden aparecer de forma más tardía, a los 2 ó 3 días del tratamiento (emesis tardía).

En algunos pacientes aparecen antes de iniciar la administración (emesis anticipatoria).

¿Cómo puedo prevenirlas o aliviarlas?

- Reparta la comida en **pequeñas cantidades**, 5-6 veces al día.
- Procure sentarse a comer en un ambiente relajado, con ropa que no le apriete.
- Es aconsejable tomar las **comidas a temperatura ambiente** o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas.
- Coma despacio, masticando bien los alimentos.
- **Evite:**
 - Tomar líquidos en la comida.
 - Olores desagradables y fuertes. Es preferible que en los días inmediatos al tratamiento, otra persona se encargue de preparar las comidas.
 - Comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera,...) ya que dificultan la digestión.
- Descanse después de cada comida, **preferiblemente sentado**, al menos durante una hora.
- Si las náuseas son un problema por las mañanas, trate de comer alimentos secos, como cereales, pan tostado o galletas, frutos secos, antes de levantarse (no haga esto si nota la boca o la garganta irritada o seca).

¿Existe tratamiento?

Habitualmente 30 minutos antes de comenzar la quimioterapia, se le administran unos medicamentos contra los vómitos, llamados antieméticos. Si comienza con náuseas al llegar al hospital, coméntelo con el médico para que le pautе tratamiento si lo considera oportuno. Asimismo, le prescribirá tratamiento para su domicilio si fuera necesario.

¿Qué es?

La diarrea se define como dos o más deposiciones líquidas al día. Si la diarrea aparece y es importante (por duración o intensidad) es recomendable consultarlo con su médico.

¿Cómo puedo prevenirla o aliviarla?

- No tome ningún medicamento que no haya sido prescrito por su médico.
- En las primeras horas, tras el inicio de la diarrea, es preferible que restrinja la ingesta de alimentos.
- Comience a introducir **lentamente** líquidos, preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos, a lo largo del día (limonada alcalina).
- Beba, al menos, **2 litros de agua al día** para reponer los líquidos perdidos.
- Evite el café, el alcohol, la leche y las bebidas irritantes.
- Ingiera alimentos en pequeñas cantidades, desgrasados y fáciles de digerir (arroz, pollo o pescado hervidos). Prepare los alimentos cocidos o a la plancha.
- Evite comidas con mucha fibra (frutas cítricas, legumbres, hortalizas o cereales integrales). Puede tomar manzana, plátano y limón.
- Realice comidas frecuentes, poco cuantiosas, coma y beba despacio.

¿Existe tratamiento?

Junto con la quimioterapia que causa más diarrea, ya se le prescriben fármacos antidiarreicos. Comente con su médico, no obstante, si presenta diarrea intensa y prolongada.



¿Qué es?

El estreñimiento es cuando una persona no tiene deposiciones en 3 días o tiene problemas para defecar. Puede verse favorecido por los cambios en la alimentación, la disminución de la actividad física, menor ingesta de líquidos o efecto de otras medicaciones que usted pueda estar tomando.

¿Cómo puedo prevenirlo o aliviarlo?

- No tome laxantes, ni utilice enemas sin consultar previamente con su médico.
- Si no existe contraindicación para ello, tome **alimentos ricos en fibra** (pan o arroz integral, frutas cítricas, verduras, frutos secos, legumbres, ciruelas) varias veces por semana.
- Evite el zumo de pomelo, ya que puede interferir con algunos fármacos.
- Excluya de su dieta el chocolate y el queso curado.
- Beba líquidos abundantes a lo largo del día.
- Tome un vaso de una bebida templada o caliente por la mañana.
- Haga ejercicio suave todos los días. El más adecuado es andar.

¿Existe tratamiento?

Consulte con su médico la posibilidad de tratamiento, si no consigue aliviarlo.



¿Qué es?

Es la caída del pelo provocada por algunos medicamentos quimioterápicos y radioterapia al dañar los folículos pilosos responsables del crecimiento del cabello. No todos la producen. Esta caída afecta a la cabeza y a otras partes del cuerpo (axilas, brazos, piernas, cejas, pestañas, barba,..). El pelo puede empezar a caerse unas 2 semanas después del primer ciclo del tratamiento y crecer de nuevo una vez que haya terminado todos los ciclos. Puede que entonces su cabello tenga un color o textura diferente, pero estos cambios por lo general no son permanentes.

¿Cómo puedo prevenirla o aliviarla?

No existen métodos eficaces para prevenir la caída del pelo producida por quimioterapia, pero puede mejorar con los siguientes cuidados:

- Utilice siempre champús suaves y crema suavizante para el cabello.
- No emplee cepillos para peinar el cabello mientras se seca, ni lo seque a altas temperaturas.
- No se tiña el pelo ni se haga permanentes.
- Córtese el pelo antes de que comience a caer; será más fácil su manejo.
- Si lo desea puede **utilizar peluca**. Las hay sintéticas o de pelo natural, postizas o permanentes y las puede encontrar en su peluquería habitual y en establecimientos especializados.
- Si nota sequedad en el cuero cabelludo, puede aplicar una crema hidratante cutánea.
- Recuerde que la piel del cuero cabelludo ya no está protegida del sol, por lo que **debe cubrirla** cuando salga a la calle. Puede utilizar un sombrero, un pañuelo, una gorra o crema de alta protección.



¿Por qué se producen?

La quimioterapia puede potenciar los efectos del sol sobre la piel (fotosensibilidad). Esto puede producir problemas menores en la piel: irritación, enrojecimiento, picazón, peladuras, sequedad o acné. Sus uñas pueden volverse oscuras, quebradizas o agrietadas, o presentar líneas verticales o bandas.

¿Cómo puedo prevenirlo o aliviarlo?

- Es conveniente que se proteja del sol utilizando cremas de protección alta, sombreros, sombrilla, manga larga.
- Evite baños calientes prolongados. Es preferible que haga duchas rápidas, con jabones y champús neutros.
- Mantenga la piel limpia y seca.
- Utilice diariamente una crema hidratante normal cuando su piel esté todavía húmeda.
- Evite lociones cutáneas que contengan alcohol.
- Use guantes para proteger sus uñas siempre que realice tareas en casa.

¿Existe tratamiento?

Consulte con su médico la posibilidad de tratamiento, si no consigue aliviarlo.



¿Por qué se producen?

La quimioterapia puede bajar la cantidad de glóbulos blancos (neutrófilos), que son las células de la sangre que combaten las infecciones. Esta alteración es conocida como neutropenia y en ella está disminuida la capacidad del organismo para combatir las infecciones y nos hace más propensos a padecerlas.

¿Cómo puedo prevenirlo?

- Mantenga la piel bien limpia e hidratada.
- Tenga cuidado de no cortarse o pincharse al usar tijeras, navajas o cuchillas.
- Mantenga una buena higiene de la boca y encías.
- Evite en lo posible lugares muy concurridos, contacto con personas resfriadas o con otras infecciones y recintos cerrados con poca ventilación.
- Lávese las manos con frecuencia y siempre antes, después de comer y después de utilizar el inodoro.
- Lave bien las frutas y verduras añadiendo al agua unas gotitas de lejía antes de comérselas.
- Evite intervenciones dentales durante el tratamiento.
- Es necesario hacer una dieta variada.
- Si lleva colocado un catéter, deberá seguir todos los cuidados recomendados por el personal de enfermería..
- Hacer ejercicio suave, como caminar diariamente; le puede ayudar a que se recupere más rápidamente.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

Debe acudir a urgencias si presenta fiebre mayor de 38° C y escalofríos con afectación general, o acompañada de alguno de los siguientes síntomas:

- Quemazón al orinar.
- Enrojecimiento y dolor en la zona donde se inserta el catéter intravenoso.
- Tos con expectoración.



¿Qué es?

Las alteraciones del gusto (disgeusia), son cambios en el sabor de los alimentos, producido por algunos quimioterápicos. Suele aparecer aproximadamente en el 50% de los pacientes y desaparece después del tratamiento, aunque en algunos casos puede durar hasta meses.

Las alteraciones en la percepción de los sabores variarán dependiendo del tratamiento. Los más frecuentes son: los gustos amargos se aprecian más fuertes, los dulces parecen menos dulces y otras veces se nota un sabor metálico.

¿Por qué se producen?

No se conoce el motivo exacto. Puede deberse a un daño directo sobre las células de la cavidad oral, a la eliminación del medicamento por las glándulas salivares, o también por la asociación de una experiencia de náuseas y vómitos con la quimioterapia. Además, el olor, color, consistencia y textura de los alimentos también influyen mucho en los sabores.

¿Cómo puedo controlar estas alteraciones del gusto?

No hay una solución común que permita controlar estas alteraciones para todas las personas. Se recomienda ir probando distintos alimentos hasta encontrar los que le resulten más tentadores o provoquen menos molestias.

Algunos consejos generales son:

- Intentar escoger comidas con buena apariencia y olor.
- Comer los alimentos fríos o templados para evitar que desprendan olor y disminuir su sabor.
- Cocinar con gelatina permite mezclar alimentos, tomarlos fríos y enmascarar su sabor.
- Saborear caramelos sin azúcar antes de la quimioterapia.
- Beber de dos a tres litros de agua al día. Puede añadirse un zumo de limón para mejorar el sabor.

- Elegir preferentemente pescados y carnes blancas.
- Evitar entrar a la cocina cuando se prepara la comida.
- Es preferible la preparación de las comidas al vapor.

Consejos en caso de notar sabor metálico:

- Utilizar cubiertos de plástico y utensilios de madera para cocinar.
- Elegir sabores fuertes como el queso curado, el jamón, etc.
- Beber té de menta o con limón: ayudan a suprimir el sabor metálico.
- Si no se tolera la carne, sustituirla por otros alimentos ricos en proteínas: pescado, mariscos, queso, huevos, legumbres, soja, etc.
- Realzar el gusto de los alimentos con diferentes salsas: bechamel, mayonesa, salsas con base de huevo, nata, etc.
- Eliminar los sabores extraños en la boca mediante enjuagues bucales y caramelos, chicles, etc.
- Evitar el contacto de productos ácidos (vinagre, zumos de frutas, tomates) con recipientes metálicos.



¿Qué es?

Se refiere a una sensación de agotamiento físico, emocional, y mental persistente que le impide realizar su actividad física normal. Puede estar producido por múltiples factores:

- La propia enfermedad.
- El tratamiento recibido.
- Su personalidad y el estado de ánimo en que se encuentre.
- Presencia de anemia: es un nivel anormalmente bajo de glóbulos rojos o eritrocitos, encargados de transportar el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Su médico revisará sus análisis en cada ciclo, para detectar esta alteración.

¿Cómo puedo prevenirla?

- Planifique sus actividades y haga algo de ejercicio físico, como caminar 15 min al día.
- Déjese ayudar, delegue tareas. Si tiene hijos pequeños, comparta su cuidado con alguna otra persona siempre que pueda.
- Descanse durante el día, en periodos cortos (10-15 minutos).
- Mantenga una rutina a la hora de dormir.

¿Existe tratamiento?

Si su médico lo considera necesario, le pondrá un tratamiento para aumentar el nivel de eritrocitos. **No intente automedicarse con medicinas disponibles sin receta para “bajos niveles de hierro en la sangre” o Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*).** Puede ser contraproducente para su tratamiento.



¿Por qué aparecen?

La quimioterapia puede acarrear grandes cambios en su vida. Es normal y comprensible que usted se pueda sentir triste, ansioso, enojado y sufra a veces cambios de carácter.

¿Cómo puedo prevenirlo?

- Trate de compartir sus preocupaciones con personas de su entorno familiar y pida ayuda cuando la necesite.
- Es importante mantener una actitud de colaboración con su tratamiento. No tema hacer preguntas y darnos información de cómo se siente. Así nos será más fácil ayudarle a mejorar su calidad de vida mientras esté en tratamiento.
- Los voluntarios de la **Asociación Española contra el Cáncer** también disponen de recursos para ayudarle a ir superando las dificultades de su tratamiento. Consúltelos siempre que lo desee.





CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO DE FORMA URGENTE

Debe acudir sin demora al hospital si entre ciclo y ciclo aprecia:

- Fiebre por encima de los 38° C, sobre todo si se acompaña de tos con expectoración, fatiga, dolor o hemorragia al orinar, inflamación de la zona de inserción del catéter o cualquier otro síntoma asociado con deterioro de su situación general.
- Aparición de hematomas y/o hemorragias sin traumatismo previo o traumatismo mínimo.
- Pérdida de fuerza o sensibilidad en brazos o piernas de forma súbita.
- Vómitos o diarrea importantes y persistentes que no ceden con el tratamiento médico.
- Mucositis que le impida ingerir alimentos blandos o incluso líquidos.