



INFORMACIÓN AL PACIENTE

TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA

FUNDACIÓN ARTURO LÓPEZ PÉREZ


falp
Juntos contra el cáncer

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El término cáncer engloba a un conjunto de enfermedades que se caracterizan por el desarrollo de células anormales que se dividen, crecen y se diseminan sin control en cualquier parte del cuerpo.

Tipos de cáncer

El tipo de cáncer se define, entre otras cosas, por el tejido u órgano en el que se ha originado.

Carcinomas

Se originan a partir de células epiteliales, que tapizan la superficie de órganos, glándulas o estructuras corporales. Representan más del 80% de la totalidad de los cánceres, incluyendo las variedades más comunes de cáncer de pulmón, mama, colon, próstata, páncreas y estómago, entre otros.

Linfomas

Se desarrollan a partir del tejido linfático, como el existente en ganglios y órganos linfáticos.

Sarcomas

Se forman a partir del llamado tejido conectivo o conjuntivo, del que derivan los músculos, huesos, cartílagos o el tejido graso. Los más frecuentes son los sarcomas óseos.

Leucemias

Se originan en la médula ósea, que es el tejido encargado de mantener la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Las alteraciones en estas células pueden producir, respectivamente, anemia, infecciones y alteraciones de la coagulación (sangrados o trombosis).



¿Qué tratamientos existen?



Cirugía

Procedimiento mediante el cual el cirujano extrae tumor del cuerpo.



Quimioterapia

Medicamentos cuyo objetivo es eliminar las células del cuerpo que tienen un crecimiento anormal. No actúan específicamente sobre las células cancerígenas, por lo que provocan ciertas reacciones en el cuerpo.



Radioterapia

Tratamiento que usa altas dosis de radiación para destruir células cancerosas y reducir tumores.



Terapia hormonal

Tratamiento que hace lento o detiene el crecimiento del cáncer que usa hormonas para crecer. También se utiliza para disminuir el riesgo de que el cáncer vuelva a aparecer.



Anticuerpos monoclonales (terapia biológica o inmunoterapia)

Drogas que aprovechan las funciones del sistema inmunitario natural para combatir el cáncer de manera específica.

OBJETIVOS DE LA QUIMIOTERAPIA

La quimioterapia puede administrarse sola o en conjunto con cirugía y/o radioterapia, y tiene tres posibles fines:

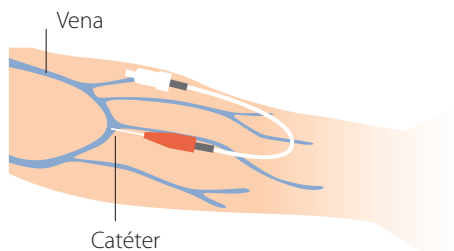
- > **Curar** la enfermedad, administrada sola o en conjunto con cirugía y/o radioterapia.
- > **Controlar** la enfermedad.
- > **Mejorar** los síntomas y la calidad de vida.

¿CÓMO SE ADMINISTRA LA QUIMIOTERAPIA?

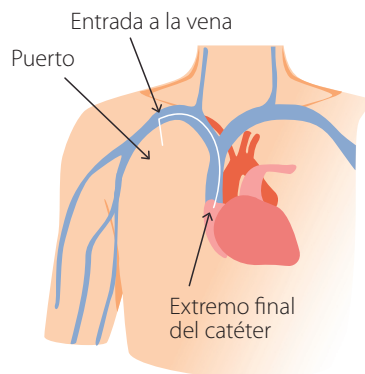
El tratamiento varía según su enfermedad y los esquemas de drogas utilizados. Las drogas se pueden administrar por las siguientes vías:

- > **Intravenosa:** a través de una vía venosa periférica o en catéter venoso central.
- > **Oral:** en comprimidos o cápsulas.
- > **Otras vías:** intramuscular, subcutánea, intravesical, intratecal, intraperitoneal.

Vía venosa periférica



Catéter venoso central



¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS PUEDE CAUSAR LA QUIMIOTERAPIA?

Las reacciones son variadas y dependen del tipo de droga que se utilice y de la persona. Las siguientes son las más habituales.



Alopecia

La acción de los fármacos sobre el folículo piloso puede provocar la pérdida de pelo en cabeza y cuerpo. Comienza unas dos semanas después del primer ciclo del tratamiento. Puede provocar dolor y molestias en el cuero cabelludo. Una vez terminada la terapia, el pelo vuelve a crecer. No todos los tratamientos de quimioterapia producen este efecto secundario.

✓ Recomendaciones

- > Corte el pelo por etapas, ya que ayuda a acostumbrarse a la nueva imagen y disminuye el malestar del cuero cabelludo.
- > Use un champú y bálsamo neutros.
- > No utilice químicos (tintura o permanente).
- > Puede aplicar gotitas de aceite de coco o almendra para hidratar el cuero cabelludo.
- > Una vez que el pelo se caiga, puede utilizar peluca, pañuelo, turbante o bandana, según su gusto y comodidad.

Náuseas o vómitos

Su intensidad y frecuencia dependen del tratamiento usado y de la susceptibilidad de la persona. Normalmente aparecen entre el tercer y quinto día después de la quimioterapia, y suelen durar unos tres días. Con los tratamientos preventivos, estos efectos son menores.

✓ Recomendaciones

- Coma pequeñas cantidades, en forma frecuente, por separado de los líquidos.
- Mastique e ingiera los alimentos lentamente.
- Evite servir comidas en una habitación cerrada, demasiado calurosa o que tenga olores que puedan ser desagradables o muy penetrantes.
- Dé preferencia a líquidos frescos y fríos.
- Pruebe congelar los jugos en cubeteras.
- Sirva las comidas a temperatura ambiente o fría, ya que cuando están calientes emanan más olores, produciendo más náuseas.
- Repose después de cada comida.
- Identifique la hora de mayor frecuencia de náuseas y qué alimentos las gatillan.
- Evite comidas extremadamente dulces, condimentadas, de olores fuertes, grasosas o fritas.
- No coma ni beba nada hasta que haya controlado los vómitos.
- Una vez que los vómitos hayan pasado, tome pequeñas cantidades de líquido (agua, caldos desgrasados, helados, gelatina, jugos). Evite las gaseosas.
- Cuando tolere bien los líquidos, comience a probar con alimentos de mayor consistencia, idealmente blandos, como carnes molidas o desmenuzadas, y preparaciones como puré de papas, fideos cabellos de ángel y guisos de verduras, siempre en pequeñas cantidades.



Diarrea

Son las heces acuosas y blandas tres o más veces al día.

✓ Recomendaciones

- Utilice los medicamentos indicados contra la diarrea que le dé su médico. En caso de no tener, comuníquese con su tratante.

🍏 Alimentación

- Tome abundante líquido y a temperatura ambiente. Evite la ingesta de cafeína, alcohol, leche y/o bebidas irritantes.
- Ingiera alimentos en pequeñas cantidades, bajos en grasa y fáciles de digerir. Prepárelos cocidos o a la plancha.
- Elimine de la dieta frutas y verduras (sólo puede comer manzana, membrillo y zanahoria cocidos), alimentos integrales, frituras, embutidos, mantequillas, margarinas y mayonesas, entre otros.
- Evite productos con lactosa.

Estreñimiento

Se presenta cuando no elimina las heces en la frecuencia normal para usted. Las heces se ponen duras y secas, lo que hace difícil evacuarlas.

✓ Recomendaciones

- No tome laxantes ni utilice enemas sin consultar previamente con el médico.

🍏 Alimentación

- Aumente la ingesta de líquido.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras.
- Aumente el consumo de cereales integrales, como pan y galletas integrales.
- Aumente la actividad física, según recomendación médica.



Mucositis

Es la aparición de lesiones, fundamentalmente, en la mucosa de la boca y/o garganta. Pueden presentarse enrojecimiento, ardor, placas blanquecinas, dolor al tragar, heridas y sequedad bucal. También puede haber irritación de la mucosa conjuntiva del ojo o de la mucosa vaginal.

✓ Recomendaciones

- Lave prolija y frecuentemente sus dientes después de las comidas y vómitos.
- Use un cepillo suave y pasta de dientes para encías sensibles.
- Beba o realice enjuagues con infusiones de manzanilla, matico, llantén o tomillo, que sean tibios o helados, y preparados en el mismo día.

🍏 Alimentación

- Coma alimentos blandos, suaves, húmedos y en algunos casos licuados, todos a temperatura ambiente o fríos.
- Evite alimentos cítricos.
- Evite alimentos y condimentos picantes o irritantes, como pimienta, ají, comino, ajo, merkén, entre otros.
- Use suplementos nutricionales si es necesario.

Baja de defensas (neutropenia)

Al caer los glóbulos blancos, disminuye la capacidad del organismo para combatir infecciones y se vuelve más propenso a ellas. Si el número baja demasiado o por mucho tiempo, su médico podrá retrasar la administración de la terapia, bajar la dosis o prescribir algún tratamiento específico. No todos los tratamientos de quimioterapia producen este efecto secundario.

✓ Recomendaciones

- Mantenga un termómetro en la casa.
- Evite contacto con personas enfermas y lugares muy concurridos. Si es necesario, use mascarilla que tape nariz y boca.
- Lave sus manos con frecuencia, especialmente antes de comer y cocinar, y después de ir al baño.
- No se exponga a cambios de temperatura.
- No se vacune sin autorización.
- Avise a su médico o enfermera si presenta:
 - Fiebre igual o mayor a 38°.
 - Molestias o dificultad al orinar.
 - Enrojecimiento y dolor en la zona del catéter.
 - Tos con expectoración verdosa.
- Evite alimentos que contengan microorganismos vivos, como Chamito, Uno al Día, leche cultivada y lácteos no pasteurizados.





Baja de plaquetas (plaquetopenia)

Al disminuir la producción de plaquetas, que participan del proceso de coagulación de la sangre, será más susceptible a presentar sangrados y hematomas (moretones). Su médico revisará sus exámenes de sangre con frecuencia para detectar estas alteraciones. Ocasionalmente, recomendará algún tratamiento o dará algunos días de descanso de la quimioterapia. No todos los tratamientos de quimioterapia producen este efecto secundario.

✓ Recomendaciones

- Tenga cuidado cuando use tijeras, cuchillos, navajas u otros objetos afilados.
- Use un cepillo de dientes muy suave.
- Suéñese la nariz muy suavemente.
- Utilice afeitadora eléctrica.
- Aplique presión suave, pero firme, ante cualquier corte que se haga, hasta que pare de sangrar.
- Avise a su médico o enfermera si presenta:
 - Color rojo en la orina.
 - Color negro o sangre en las heces.
 - Sangrado por la boca y/o encías.

Baja de glóbulos rojos (anemia)

Debido a la disminución de la cantidad de glóbulos rojos, puede presentar cansancio, mareos, decaimiento, palpitaciones, fatiga, palidez o dolor en las piernas.

✓ Recomendaciones

- Acuda a la nutricionista para que le indique cómo obtener un mayor provecho de la alimentación.
- Evite realizar ejercicios muy bruscos, ya que se puede marear.
- Cuando se incorpore de la cama, trate de sentarse primero en el borde y luego ponerse de pie.
- Descanse mucho.

Alteración de piel y uñas

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

✓ Recomendaciones

- Use protector solar FPS50 (cada 3 horas), sombreros, sombrilla, mangas largas y lentes de sol.
- Evite exposición prolongada al sol.
- Evite baños calientes prolongados.
- Mantenga la piel limpia y seca.
- Aplique diariamente crema hidratante en cara, manos, pies y cuerpo.
- Evite lociones cutáneas que contengan alcohol.
- Proteja sus uñas usando guantes al lavar y trabajar en el jardín o cualquier otro lugar de la casa.

Sexualidad

No existe inconveniente en mantener relaciones sexuales con normalidad durante el tratamiento, si bien puede existir poco apetito sexual debido al estrés físico y emocional. Es posible que se produzcan alteraciones menstruales en mujeres en edad fértil, desde periodos irregulares hasta amenorrea (retirada de la menstruación) permanente o transitoria. Pueden generarse daños celulares que conlleven un riesgo de infertilidad permanente o transitoria.

✓ Recomendaciones

- Trate de comunicarse y compartir sus sentimientos con su pareja.
- Utilice algún método anticonceptivo, puesto que se desaconseja el embarazo ya que la quimioterapia puede dañar al feto.



Fatiga y astenia

La enfermedad o el tratamiento pueden producir una sensación de agotamiento físico, emocional y mental persistente.

✓ Recomendaciones

- Planifique sus actividades y delegue las tareas que le cueste realizar.
- Descanse en periodos cortos durante el día.
- Mantenga una rutina a la hora de dormir.
- Si tiene hijos pequeños, intente compartir su cuidado con alguna otra persona.

Impacto emocional

El proceso de diagnóstico y tratamiento del cáncer puede ser un periodo de gran estrés, puesto que interrumpe la rutina diaria y deben desplegarse rápidamente nuevos recursos para sobrellevar esta situación. Es importante dar apoyo al paciente, siempre y cuando éste lo quiera y acepte. Emociones como ira, rabia, tristeza o temor serán parte de este nuevo escenario.

✓ Recomendaciones

- Si piensa que necesita ayuda, pídale, ya sea a la familia o personal médico.
- Si lo requiere, busque apoyo profesional (psiquiatra, psicólogo) o espiritual.
- Acepte sus emociones. Tener rabia o pena no significa que no sea una persona fuerte.
- Expresé libremente sus emociones, a través del llanto, risa o en conversaciones con otros.
- Comunique abiertamente sus dudas sobre exámenes, diagnóstico o tratamiento.
- Continúe implicado en situaciones de la vida que sean importantes para usted. Piense que aún hay cosas que puede controlar, lo que favorecerá una visión más positiva de su situación.



Para apoyar a usted y su familia, FALP cuenta con la Unidad de Medicina Integrativa que ofrece de manera gratuita:

- **Ayuda psicológica.**
- **Orientación de una asistente social.**
- **Terapias complementarias, como yoga, arteterapia y Pilates, entre otras.**

Mayor información en ☎ 2 2445 7287

PAUTAS GENERALES DE NUTRICIÓN

Para ayudar a su recuperación, es importante que su organismo reciba la energía y nutrientes necesarios para producir células nuevas y sanas. Está comprobado que una buena alimentación permite mejorar la tolerancia y respuesta al tratamiento oncológico.

Es fundamental consultar con un nutricionista o nutriólogo antes de iniciar cualquier tratamiento oncológico, lo que permitirá:

- Evaluar su estado nutricional.
- Ajustar hábitos alimentarios.
- Definir el aporte de nutrientes y las características de la dieta durante el tratamiento.

Una buena alimentación permite mantener o mejorar el estado nutricional y favorece:


- Un mejor desarrollo del sistema inmune
- La cicatrización.
- La respuesta al tratamiento.




La malnutrición por exceso (obesidad o sobrepeso) puede ser un factor de riesgo en algunos cánceres, como mama, colon y próstata.

✓ Recomendaciones durante el tratamiento de quimioterapia

 **Higiene:** extreme las medidas de higiene en la preparación y consumo de alimentos.


 **Líquidos:** consuma al menos 2 litros al día (jugos de cocción de fruta, agua mineral idealmente sin gas, infusiones de hierbas, sopa).


 **Lácteos:** prefiera los descremados y semidescremados. Evite los lácteos no pasteurizados, como yogurt de elaboración artesanal.

 **Frutas y verduras:** consuma 5 porciones al día, bien lavadas.


 **Legumbres:** consúmalas pasadas por cedazo o sin hollejo.

 **Cereales:** puede consumir arroz, papas, pastas, quínoa y cuscús.

 **Carne:** puede consumir vacuno (una vez a la semana), pollo o pavo, siempre cocidos. Evite los embutidos.


 **Pescado:** sólo cocido (recuerde que el jugo de limón NO cuece el pescado).

 **Mariscos:** no puede consumirlos crudos ni cocidos ni enlatados.

 **Pan:** prefiera pan de molde, pita o marraqueta. También puede consumir galletas de soda, agua o chuño.

 **Aceites:** prefiera los aceites crudos. Frituras sólo de manera ocasional.

 Evite alimentos picantes, muy ácidos o muy calientes.

 Evite consumir alimentos preparados fuera de casa, como de restaurantes o delivery. Si va a hacerlo, que sea de manera ocasional y en un lugar seguro.

✓ Recomendaciones en caso de pérdida del apetito

- Procure que las comidas sean en un ambiente tranquilo y relajado.
- No presione el momento de comer.
- Coma varias veces al día en las cantidades que tolere.
- Utilice suplementos nutricionales recomendados por su equipo tratante.
- Tome líquido entre comidas y no junto con ellas, para no sobrepasar su capacidad gástrica.
- Reconozca los momentos del día en que siente más apetito y programe alimentos para esas horas.
- Aumente el aporte calórico agregando aceite crudo a sus preparaciones al momento de servir.



✓ Recomendaciones en la preparación de alimentos

Lávese bien las manos

- Antes de iniciar la preparación de las comidas.
- Después de ir al baño o arrojar residuos.
- Después de tocarse el pelo o la nariz o elementos sucios (llaves, mesones, dinero).

Evite contaminar sus preparaciones

- Lave la cuchara con que prueba el alimento antes de volver a introducirla en la preparación.
- Evite que otra persona sople su comida, ya que se expulsan gotas de saliva que pueden transmitir enfermedades.
- No toque con manos sucias la vajilla que ponga en contacto con los alimentos o bebidas.
- Nunca manipule juntos alimentos crudos y cocidos.

Observaciones

UNIDAD DE QUIMIOTERAPIA

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 08:00 A 20:00 hrs.

Sábados de 09:00 a 14:00 hrs.

UBICACIÓN

Edificio Oriente, pisos 2 y 4.




TELÉFONOS QUIMIOTERAPIA

2 2445 7306 • 2 2445 7307

TELÉFONO HOSPITALIZACIÓN

2 2420 5002



 800 24 8000 y desde celulares 2 2712 8000
 José Manuel Infante 805, Providencia, Santiago
 www.falp.cl