

Quimioterapia y sus efectos secundarios

Recomendaciones

CLÍNICA
 **IMQ Zorrotzaurre**
KLINIKA



Esta Guía es un manual informativo sobre los tratamientos de Quimioterapia que va a recibir, sobre los efectos secundarios que pueden aparecer y recomendaciones para tratarlos.

Los efectos secundarios que pueden aparecer, dependen de cada persona y del tipo de tratamiento que vaya a recibir. En esta Guía se exponen los más comunes, pero esto no quiere decir que todos le vayan a afectar.

Su oncólogo, equipo de enfermería y farmacéutico de la Clínica, le explicarán los efectos secundarios que se pueden presentar según su tratamiento.

No dude en preguntar cualquier cuestión que le preocupe. Recuerde que los profesionales del equipo de Oncología están para ayudarle en su paso por la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

1.	¿Qué es la Quimioterapia?	4
2.	¿Qué profesionales le van a atender?	5
3.	¿Cómo va a ser el proceso de tratamiento?	6
4.	Recomendaciones generales.	7
5.	Efectos secundarios más frecuentes	8
6.	Contacto	25
	Autores y Bibliografía	26

1. ¿QUE ES LA QUIMIOTERAPIA?

El término de quimioterapia se utiliza para designar los medicamentos específicos para el tratamiento de un tumor. Su objetivo es atacar las células del cuerpo humano que tienen un crecimiento anormal ya sea destruyéndolas o controlando su crecimiento.

Los tratamientos de quimioterapia consisten en la combinación de diferentes medicamentos que habitualmente se administran de forma intermitente o en ciclos (semanal, cada 2,3, ó 4 semanas). Es también frecuente añadir medicación para prevenir las náuseas y los vómitos y las reacciones alérgicas.



Existen muchos tratamientos y combinaciones diferentes. Su caso será valorado de forma individual y se seleccionará el mejor tratamiento para usted.

La quimioterapia tiene unos efectos secundarios que se producen porque además de afectar a las células malignas afectan también aunque mucho menos a las células normales del organismo en especial a aquellas que están en continua renovación como las células sanguíneas (glóbulos blancos, glóbulos rojos, plaquetas), las de las mucosas, las reproductoras, las de la piel y cuero cabelludo.

En esta Guía hemos tratado de reflejar los efectos secundarios más frecuentes o importantes de la quimioterapia.

La inmunoterapia es un tipo de tratamiento para el cáncer. Utiliza sustancias producidas por el cuerpo o en un laboratorio para mejorar el sistema inmunitario y ayudar al cuerpo a encontrar y destruir las células cancerosas.

La inmunoterapia puede tratar muchos tipos diferentes de cáncer. Se puede utilizar sola o en combinación con quimioterapia u otros tratamientos contra el cáncer.

Se puede decir que cada caso es diferente. Le aconsejamos que evite hacer comparaciones con otras personas. Tenga en cuenta que nadie mejor que el personal que le atiende para comentar sus dudas.

2. ¿Qué profesionales le van a atender?

Durante su tratamiento, recibirá atención de un equipo de profesionales sanitarios que se coordinan para ajustar el tratamiento más efectivo y responder a las dudas que usted o su familia puedan tener.

El equipo de Oncología Médica está integrado por:

- **Oncólogo médico** : Es un médico que se dedica a la atención integral del paciente oncológico, ya sea ambulatorio u hospitalizado, desde el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento. A usted se le asignará un médico con el que pasará usted visita periódicamente. Pudiera ser, que por cuestiones organizativas, sea tratado por otro médico de manera puntual.
- **Enfermera de enlace**: Estará presente desde el inicio de su proceso oncológico coordinando, facilitando y gestionando los diferentes recursos que usted y su familia vayan necesitando a lo largo de su proceso oncológico favoreciendo la continuidad asistencial y contribuyendo junto al resto de profesionales a una asistencia oncológica efectiva y segura.
- **Enfermeras y Auxiliares de Oncología**: Personal destinado a proporcionar tanto al paciente como a su familia el tratamiento (cuidados, administración, etc) y un apoyo emocional, facilitándoles la comunicación, informándoles adecuadamente, contribuyendo así a la mejor recuperación.
- **Farmacéutico**: El farmacéutico está integrado en los equipos multidisciplinares que atienden al paciente oncológico. Participa junto con el resto del equipo en las decisiones de cuidados del paciente, realizar atención farmacéutica con ellos y conseguir el mayor beneficio clínico en un entorno de sostenibilidad.



Todo este equipo coordinado de profesionales le guiará y apoyará a lo largo de todo el tiempo que dure el proceso oncológico.

3. ¿Cómo va a ser el proceso de tratamiento?

El proceso de tratamiento con Quimioterapia, sigue varias etapas.

A continuación le explicamos la secuencia de etapas o fases que va a seguir, y una breve descripción sobre el objetivo de las mismas.



1



Consulta de Diagnóstico: Cuando llame al Servicio de Oncología le indicarán que debe acudir a la Clínica IMQ Zorrotzaurre para dejar todas las pruebas que se la hayan realizado hasta ahora, ya sean pruebas e información de otros centros como de las Clínicas mismas. Poco después, le llamarán para informarle sobre la hora y el día de la cita con su Oncólogo.

2



Consulta de Valoración: El oncólogo tras el estudio de la información y pruebas aportadas por el paciente, le realizará una valoración clínica así como un planteamiento terapéutico. Será en esta consulta cuando usted reciba el mayor volumen de información por lo que le aconsejamos venga acompañado y aproveche para resolver cualquier duda o sugerencia con el médico.

3



Acogida de paciente/consulta de enfermería. El primer día del inicio de su tratamiento la enfermera de enlace le orientará de forma individual a usted y a su familia sobre el entorno del hospital de día en la que va a recibir su tratamiento, se le informará de forma específica según su tratamiento de la prevención y control de sus efectos secundarios., entregándole una guía informativa y un teléfono de contacto.

4



Hospital de Día Oncológico: es el lugar donde se le administrará el tratamiento. Aquí trabaja un equipo de enfermería en coordinación con la enfermera de enlace y con los oncólogos de consultas. Este equipo le acompañará y le ayudará con las dudas que le surjan durante su proceso. Se le ubicará en una zona u otra en función de la duración del tratamiento o cómo se encuentre.

4. Recomendaciones GENERALES

- No debe tomar ninguna otra medicación, que no haya sido prescrita por su médico. Es muy importante que informe al médico de cualquier otra medicación que esté tomando, ya sea para la hipertensión arterial, alteraciones cardiacas u otras.
- Mantenga una adecuada nutrición.
- Cepíllese los dientes tras cada comida.
- No se extraiga piezas dentarias ni se someta a ninguna intervención por el dentista mientras esté en tratamiento. Ante cualquier complicación o infección en la boca, coménteselo al oncólogo.
- Beber abundantes líquidos 2 litros/ día, en forma de agua, zumos, infusiones, caldos etc. Esto ayuda a eliminar los efectos tóxicos del tratamiento. Evite el alcohol.
- Mantenga una adecuada higiene corporal y bucal.
- Dúchese a diario. Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Mantenga una actividad diaria. La ocupación en algo de su agrado le reportara bienestar. Si es posible, procure seguir realizando su actividad social habitual.
- Descanse. Su cuerpo está sometido a un tratamiento y necesita estar descansando. Dormir 8 horas al día le ayudará. Es bueno echar la siesta.
- Procure disponer de momentos de relax y evitar el estrés.
- El día del tratamiento y los tres días siguientes, recuerde que después de usar la taza de baño y de dar dos veces a la bomba, ha de echar un chorro de lejía en su interior. De esta forma se inactivan los compuestos de quimioterapia que se excretan con la orina y las heces.
- Es preferible que el día del tratamiento no conduzca. Algunos de los fármacos pueden afectar a los reflejos.
- En época de gripe, siga las indicaciones de su médico sobre la conveniencia o no de vacunarse.
- Antes de ponerse cualquier vacuna, consulte con un oncólogo.

Cada caso es diferente. Le aconsejamos que evite hacer comparaciones con otras personas. Tenga en cuenta que nadie mejor que el personal que le atiende para comentar sus dudas.

CONTACTE CON LA ENFERMERA DE ENLACE (12:00-14:00) para resolver dudas en relación a toma de medicación, efectos secundarios mal controlados o situaciones de urgencia como:

1. Fiebre > 38°C
2. Sangrado incontrolado
3. Diarreas incontroladas
4. Náuseas y vómitos incontrolados.
5. Dolor mal controlado.
6. Aparición de hematomas.
7. Llagas en la boca.
8. Otras dudas



URGENCIAS:

900 53 50 47

CLÍNICA IMQ ZORROTZAURE:

94 475 50 00

CONSULTAS ONCOLOGIA:

94 475 43 21

5. Efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia

Cada persona reacciona de manera diferente a la quimioterapia, y los efectos secundarios dependen del tipo de tratamiento. Puede que usted no llegue a presentar alguno de los efectos que se describen a continuación o lo presente de forma leve.

Hay que tener en cuenta que algunos de los efectos secundarios pueden no aparecer al principio y presentarse más adelante después de varios ciclos de tratamiento. La no presencia de estos efectos adversos no quiere decir que el tratamiento no sea eficaz, ya que los efectos beneficiosos y los tóxicos no tienen porque ir en paralelo.

Estos son algunos de los efectos secundarios más frecuentes:

- **Cansancio**
- **Trastornos del Aparato Digestivo**
 - Náuseas y vómitos
 - Diarrea
 - Estreñimiento
 - Mucositis: bucal, vaginal, rectal
 - Sequedad bucal
- **Alteraciones en los valores de análisis de sangre**
 - Anemia
 - Bajada de defensas
 - Hemorragias
- **Toxicidad Cutánea**
 - Alopecia o caída de cabello
 - Cambios cutáneos
 - Síndrome de mano pie
 - Erupciones cutáneas
- **Reacción de hipersensibilidad**
- **Alteraciones de la fertilidad**
- **Toxicidad neurológica**

CANSANCIO (Astenia)

Es frecuente que, durante el tratamiento, se encuentre más cansado/a de lo habitual. Muchos pacientes suelen referir que siente una falta de energía, que les lleva a una disminución de actividad, con falta de fuerzas que no se recuperan con el descanso.

La falta de motivación y desgana es común, y a veces puede llevar a la pérdida de actividades sociales. Estos síntomas pueden estar provocados por diferentes causas, tanto físicas como psicológicas. Es importante que su oncólogo conozca su estado para tratar de una manera más eficaz su problema. Coméntele en su próxima visita, cualquier cambio al respecto.

Le presentamos una relación de consejos que le pueden ayudar a sobrellevar ese cansancio.



RECOMENDACIONES:

- Solicite ayuda, comparta y delegue en otros tareas que debe hacer.
- Procure realizar actividades que le guste y que no le supongan esfuerzo.
- Utilice métodos para reducir el estrés: música, pasear, yoga, meditación, oración, conversar con otras personas...
- Mantenga un equilibrio entre la actividad física y el descanso. Permanezca en la cama sólo para dormir.
- Tenga una buena nutrición e hidrátese bien.
- Procure llevar una vida lo más normal para usted, y disfrute de lo que haga.

TRASTORNOS DEL APARATO DIGESTIVO

✦ Náuseas y Vómitos

Las náuseas y los vómitos pueden empezar tras el tratamiento o se pueden presentar al cabo de 24-48 horas y pueden durar algunos días. Su médico le recetará medicación para evitar y controlar estos síntomas.



Le recomendamos:

- Es importante comer en lugar agradable y ventilado.
- Intente tener un ambiente tranquilo a la hora de la comida.
- Coma despacio. Mastique bien.
- Haga comidas ligeras y evite comidas abundantes. Es preferible repartir la comida en 5 tomas de pequeña cantidad. No se fuerce a comer. Elija alimentos que le resulten agradables.
- Aprovecha los momentos en que tenga hambre. La falta de apetito es habitual los días posteriores al tratamiento. No se preocupe, que en unos días recuperará las ganas de comer.
- Tome líquidos una hora antes de las comidas, a sorbos, y no lo mezcle con la comida para tener menor sensación de saciedad.
- Evite alimentos grasos, fritos o muy dulces.
- Son más tolerables los alimentos a temperatura ambiente.
- Si tiene un sabor metálico e insípido, puede aderezarlo con especias para mejorar las sensaciones.
- Después de comer no se tumbe. Permanezca sentado en el sillón unas dos horas.
- Use ropa suelta, no apretada (cinturones...)
- Si se presentan náuseas por la mañana, coma antes de levantarse algún alimento seco, tipo galleta, tostada o pan..
- Si vomita, cepílese los dientes y enjuague la boca con agua y algún colutorio sin alcohol.

Si a pesar de estas recomendaciones y de la medicación, los vómitos no se controlan, acuda al Servicio de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre. No olvide llevar el último informe médico del que disponga.

Diarrea

Cada persona tiene un hábito intestinal propio, y es el que tenemos que tener en cuenta para identificar un episodio de diarrea.

Entendemos por diarrea cuando existe un aumento en su número habitual de deposiciones y/o cuando la consistencia es muy blanda e incluso líquida.

Con la diarrea, la pérdida de líquidos es importante. El objetivo de estas recomendaciones es evitar la deshidratación. Además de agua, se pierden muchos electrolitos, como el sodio o el potasio, que son necesarios reponer.



Le recomendamos que:

- En las primeras horas, tras el inicio de la diarrea es preferible que realice dieta absoluta, para que el intestino descanse.
- Comience a introducir, lentamente líquidos (preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos, a lo largo del día).
- Aumente la ingesta de líquidos hasta 2 litros al día.
- Tome agua o té con limón y/o bebidas isotónicas.
- Se evitarán ciertos alimentos durante este proceso (ver tabla), y otros se irán reintroduciendo progresivamente.
- Siga una dieta astringente.

Si su oncólogo le recomendó alguna medicación antidiarreica, siga la pauta de tratamiento establecido.

Alimentos a evitar si diarrea

- Ensaladas, verduras, frutas frescas (excepto manzana sin piel y plátano), cereales, legumbres.
- Se suprimirá la leche por tener una digestión prolongada debido a la lactosa.
- Bebidas con gas.
- Fritos y embutidos que irritan la mucosa.
- Café y zumos de naranja azucarados por su capacidad de estimular el reflejo de la defecación.
- Alcohol.
- Chocolate.

Estreñimiento

Es una complicación habitual. Consiste en la disminución de deposiciones (menos de dos veces a la semana) que se acompaña del endurecimiento de las heces.

Se puede producir por algunos medicamentos que se usan para prevenir los vómitos. Pero también la ausencia de actividad física puede ayudar a su aparición.



Le recomendamos que:

- Siga una dieta rica en residuos y fibra. Coma verduras y hortalizas, tome cereales integrales, salvado, pan integral..
- Aumente la ingesta de líquidos a 2-3 litros al día. No tiene porqué ser sólo agua, puede tomar zumos naturales (más aconsejables que los industriales), infusiones, caldos...
- Intente responder inmediatamente al deseo de defecar.
- Procure mantener un horario fijo para ir al baño para educar al intestino.
- Realice actividad física diariamente, aunque sólo sea pasear.
- Si el médico le ha recetado algún laxante, siga las instrucciones.

Mucositis: bucal

La mucositis es la alteración con inflamación del tejido que cubre el tubo digestivo.

Si se produce en la boca, la denominamos mucositis oral. Se manifiesta por enrojecimiento, presencia de úlceras o llagas, e inicialmente suele aparecer sequedad bucal y sensación quemante.

Recuerde que es primordial mantener una correcta limpieza de boca. Se recomienda el uso de cepillo dental con fibras blandas tras cada comida.

Le recomendamos que:

- Enjuagues bucales con bicarbonato tras cada comida: eche una cucharadita de bicarbonato en un vaso con agua y haga enjuagues con la solución.
- Si lo prefiere puede usar también infusión de manzanilla en flor o de tomillo (efecto antiinflamatorio), sin echar azúcar a la infusión.
- No use colutorios que contengan alcohol.



- Si utiliza dentadura postiza, se aconseja emplearla sólo para comer ya que puede hacer empeorar las lesiones en la boca. Lávese la boca con un cepillo suave aunque no tenga dientes y lave la dentadura postiza al menos 2 veces/día. Retíresela para hacer los enjuagues.
- Hidrátese bien los labios con cremas labiales tipo cacao, y posteriormente puede protegerla con vaselina para evitar que se reseque más.
- No consuma alcohol. Si la mucosa está irritada aumentará el dolor. Por el mismo motivo, no fume.
- Tome alimentos blandos o triturados, preferiblemente a temperatura ambiente. Beba agua a pequeños sorbos durante todo el día.
- Evite alimentos duros como el pan, galletas, frutos secos, patatas fritas... Los caramelos o pueden lesionar más la boca.
- Evite alimentos ácidos, fritos, amargos, picantes, muy condimentados y muy calientes.
- Use salsas, nata, gelatina para conseguir la consistencia adecuada, y así facilitar la deglución.
- Consulte con su oncólogo o enfermera, la existencia de dolor intenso que le impida tragar y alimentarse adecuadamente.

✦ Mucositis: vaginal o rectal

La mucosa de la vagina o del recto también pueden verse afectadas por la quimioterapia. Es importante remarcar que esta es una complicación poco frecuente. Si comienza con molestias siga estos consejos.

Le recomendamos que:

- Lave el periné con agua y jabón después de cada evacuación. Limpie y seque la zona evitando traumatismos.
- Evite la exposición a irritantes químicos y físicos como tampones, lubricantes, cremas vaginales, enemas...
- Evite las relaciones sexuales hasta la remisión completa de los síntomas de la mucositis genital.



Sequedad bucal

La sequedad bucal es una sensación ligada a la escasez de saliva. La saliva es necesaria para el gusto, la deglución y el habla. Ayuda a evitar las infecciones y las caries ya que neutraliza el ácido.

Algunos medicamentos pueden dañar las glándulas salivares y hacer que elaboren muy poca saliva. Esta complicación es más común en pacientes que combinen cierta quimioterapia con radioterapia en la zona del cuello.

Los síntomas de la sequedad bucal puede ser: saliva espesa, aumento de la sed, lengua “estropajosa”, dificultad para usar prótesis dentales, labios secos y agrietados, cambios en el sentido del gusto.

La higiene oral cuidados ayuda a prevenir complicaciones derivadas de la sequedad.

Le recomendamos que:

- Ingerir pequeñas cantidades de agua frecuentemente.
- Limpiar la boca y los dientes cuidadosamente y utilizar un dentífrico con flúor para el cepillado.
- Chupar caramelos blandos sin azúcar o masticar chicle sin azúcar puede ayudar a estimular la producción de saliva. Puede sustituirlos por trozos de piña natural previamente congelada.
- Evite comer cualquier alimento seco que requieren grandes cantidades de saliva para masticar y tragar, así como las cosas que irritan y secan las membranas mucosas, como son: el alcohol, bebidas carbonatadas, cafeína y alimentos picantes.
- La saliva artificial, es un sustituto beneficioso que ayuda en la lubricación de la mucosa oral. Está disponible en farmacias. Es recomendable su utilización, antes de las comidas, a la hora de acostarse, y cuando sea necesario promover la lubricación oral.



ALTERACIONES EN LOS ANÁLISIS DE SANGRE

La quimioterapia afecta a las células sanguíneas y puede hacer descender algunos valores de la analítica provocando anemia, bajada de defensas o hemorragias.

Para controlar cualquier variación en la sangre, se le someterá a un control analítico periódico.

Anemia

Se trata de la dimensión de los valores de la hemoglobina y hematíes. El síntoma más característico es el cansancio o fatiga.

Su oncólogo valorará su analítica para saber si está en condiciones de poner el tratamiento.

Le recomendamos que:

- Procure descansar. Se necesitan unos días para que el cuerpo remonte esta situación.
- Siga las instrucciones que le indique su oncólogo.



Bajada de defensas

La bajada de defensas es una disminución de neutrófilos (glóbulos blancos) en sangre. A esto se le denomina neutropenia.

Esto hace que tenga más facilidad de padecer una infección, por lo que debe evitar el contacto con personas que padezcan alguna enfermedad infecciosa. En este momento deberá extremar su higiene.

El síntoma que puede aparecer es la fiebre (temperatura de 38°C o más).

Le recomendamos que:

- Evite las multitudes, las aglomeraciones o locales con mucha gente, personas resfriadas, con gripe, herpes y personas recién vacunadas, así como los niños con enfermedades como el sarampión o varicela.
- Lávese bien las manos antes de comer y preparar alimentos y después de ir al baño. Dúchese a diario.
- Mantenga las uñas cortas y limpias y evite los traumatismos de la piel y mucosas.
- Mantenga una adecuada higiene bucal 3-4 veces al día.

Si aparece fiebre de 38°C o más, o tiene escalofríos o tiritona, debe acudir al Servicio de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

Hemorragias

A la disminución del recuento sanguíneo de plaquetas se denomina trombopenia. El síntoma más característico es la hemorragia y puede aparecer en diferentes localizaciones.

Si usted comienza con pequeñas manchas rojas en la piel (pequitas), hemorragias, que no se controlan, nasales o de encías, hematomas importantes, orina con sangre o heces negras, no dude en contactar con su médico o enfermera o en caso de no estar disponibles, deberá de acudir al Servicio de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

Alopecia o caída del cabello

La caída del pelo o alopecia es producida por la quimioterapia.

No todos los tratamientos provocan la caída del cabello. A veces, sólo se da una pérdida de volumen. El oncólogo y la enfermera le informarán sobre su caso particular.

La alopecia puede ir acompañada de pérdida de pelo en otras zonas del cuerpo. Es decir, se pueden ver afectadas las cejas, pestañas, brazos, piernas, axilas y zona púbica.

La alopecia suele producirse entre segunda y tercera semana desde el primer tratamiento con el pico máximo a los 2 meses. Recalamos que solo algunos lo provocan. El pelo volverá a crecer a las semanas del fin de la quimioterapia, y a veces crece con un cambio en la textura y el color.

Todo suele suponer un impacto psicológico importante. Le recomendamos que si en ese momento o cualquier otro necesita de apoyo psicológico, puede pedir cita de consulta con el psicólogo que disponemos en la Clínica.



Recomendaciones para el cuidado del cuero cabelludo:

- Use un champú suave y evite el uso del secador en la medida de lo posible.
- Use cepillos suaves para el cabello.
- No use productos químicos durante estos meses. Si quiere seguir tiñéndose el pelo, use tintes sin amoníaco o naturales tipo henna.
- No se haga la permanente.

Consejos antes de la pérdida del cabello:

- Le recomendamos que se corte el pelo antes de que comience a caerse. Resulta más cómodo e higiénico, y le ayudará en su cambio de imagen.
- Si opta por una peluca, acuda a una peluquería especializada antes de comenzar con las sesiones, para que su pelo este intacto y puedan ofrecerle una peluca lo más similar a su color y tipo de cabello.
- Lávese con un producto neutro y agua para mantener una perfecta higiene del cuero cabelludo.
- Proteja el cuero cabelludo cuando esté al aire libre: use gorras, sombreros, pañuelo o peluca.
- Existen tratamientos estéticos (tatuaje de cejas, talleres de maquillaje...) que le pueden ayudar a mejorar su imagen.

TOXICIDAD CUTÁNEA

✦ Cambios cutáneos

Algunos fármacos pueden provocar que la piel se reseque más de lo habitual pudiendo aparecer descamación intensa. También puede reducir las defensas naturales de la piel contra los rayos solares, favoreciendo la aparición de manchas y oscurecimiento de las zonas expuestas.

De la misma forma, se pueden oscurecer las uñas y volverlas más frágiles. El recorrido de las venas por donde pasa la quimioterapia puede oscurecerse.

Estos síntomas desaparecen con el paso del tiempo una vez terminado el tratamiento.

Le recomendamos que:

- Utilice protector solar de máxima graduación (FPS 50). Evite las horas extremas al sol (desde las 12 a las 16 horas). Cúbrase con gorras o sombreros. No se exponga al sol.
- Mantenga una buena higiene corporal. Seque la piel sin friccionar.
- Hidrate bien su piel con cremas y lociones hidratantes.
- En espacios abiertos (campo, playa...) procure estar a la sombra y proteger los ojos con gafas de sol.



✦ Síndrome de mano pie

Algunos de los fármacos pueden producir un tipo de alteración en las palmas de las manos y plantas de los pies. Su médico o enfermera, le indicará si el medicamento que está tomando puede o no provocarla.

El síndrome de mano-pie suele comenzar con hormigueos y aumento de la sensibilidad en manos y en pies. Puede progresar a un ligero hinchazón en las palmas y en las plantas. En ocasiones toman una coloración rojiza y se acompaña de descamación y grietas.

Esta alteración es molesta y le puede impedir realizar actividades cotidianas como el peinarse o conducir, ya que garrar y doblar la mano provoca dolor.

Es importante que si aparece esta eventualidad se lo comente al oncólogo.



Le recomendamos que:

- Manténgase en lugares frescos. No se exponga al sol.
- Hidrátese diariamente las manos y los pies con crema.
- Puede introducir las manos u pies en agua fría para aliviar la molestia.
- Evite el agua muy caliente.
- Utilice calzado ancho para que no le apriete.
- Evitar hacer actividades que conlleven un esfuerzo con las manos como coger peso, conducir, barrer...



Sólo algunos fármacos pueden producir este tipo de efecto secundario. Si es su caso, será informado de ello.

La reacción cutánea tipo acné es llamativa pero manejable. Suele acompañarse de sequedad y descamación. Su oncólogo y el equipo de enfermería que le trata, estará atento a ese proceso para proporcionarle los cuidados que necesite.

Esta reacción comienza con la primera semana de tratamiento y en la 3-4 semana comienza a disminuir. Puede ser más intensa si se combina quimioterapia y radioterapia.

Las recomendaciones previas y durante el tratamiento son:

- Lavado diario de la zona facial-cuello con agua templada y jabón neutro que no contenga ni desodorantes ni alcohol. Mantener durante todo el tratamiento, excepto si aparecen úlceras cutáneas.
- Utilizar crema hidratante corporal, para prevenir y mejorar la sequedad. Usar cremas con pH neutro.
- En algunos casos están desaconsejados productos que contengan Aloe Vera (consulte con se enfermera).
- No se afeite con navaja ni cuchilla. Use la máquina eléctrica.
- Evitar el rascado y fricción en la zona. Use ropa de algodón.
- No tome el sol.

✧ Reacción de hipersensibilidad

Aunque es poco frecuente, en el momento de administrar la quimioterapia pueden aparecer síntomas como nerviosismo, picor generalizado, coloración rojiza tipo manchas, escalofríos, calambres, dolor abdominal o dificultad respiratoria.

El equipo de enfermería encargado de la administración de quimioterapia, estará atenta ante cualquier eventualidad que le ocurra.

Si usted nota cualquier sensación que le parezca extraña durante la administración, coméntelo a la enfermera desde un primer momento.

✧ Alteraciones en la fertilidad

El tratamiento de quimioterapia puede ocasionar algunos trastornos en el aparato reproductor, y por tanto los síntomas son diferentes en hombre y mujeres.



Las mujeres en muchos casos pueden dejar de menstruar de forma pasajera o permanente. Aquellas que están en edad cercana a la menopausia pueden tener síntomas tales como accesos repentinos de calor y sequedad vaginal.

Es importante decir, que existe la posibilidad de infertilidad temporal o permanente, dependiendo del caso y de la quimioterapia. Si fuese así, su oncólogo le informará del procedimiento a seguir y alternativas existentes (criopreservación).

La actividad sexual se ve afectada en muchas de las personas, tanto hombres como mujeres. El problema que más frecuentemente aparece, es la pérdida de deseo sexual.

Tanto en hombres como en mujeres pueden aparecer problemas para mantener relaciones sexuales satisfactorias. Puede consultarlo con su oncólogo para valorar un tratamiento.

Le recordamos que puede contactar con la consulta de psico-oncología y le animamos a ello, para que le ayuden también en este tema, si usted lo quiere.

Le recomendamos que:

- Comuníquese con su pareja.
- Existen preparados farmacéuticos (lubricantes...) que pueden ayudarle.
- Mantenga relaciones sexuales usando métodos anticonceptivos. Durante este tiempo, es conveniente evitar el embarazo.
- Confíe en el equipo de oncología para trasladarnos sus preocupaciones.

Toxicidad neurológica

Ciertos fármacos en algunas ocasiones, debido a efectos tóxicos en algunas terminaciones nerviosas, pueden provocar síntomas como:

- Entumecimiento y hormigueo en manos y pies.
- Disminución de sensibilidad en las puntas de los dedos.
- Pitidos o ruidos extraños en el oído, disminución de la audición.
- Alteración en el sabor de los alimentos (insípido, sabor metálico...)
- Sensaciones desagradables de dificultad ante cambios de temperatura.
- Alteración en el olfato provocando sensaciones desagradables al oler ciertas cosas.
- Etc...

Si notara cualquiera de estos síntomas y otros coméntelo a su médico en la próxima consulta.

Es importante decir que estos síntomas pueden ser duraderos en el tiempo y difícil de minimizar.



Le recomendamos que:

- Proteja las manos y pies de temperaturas extremas.
- Proteja su boca y nariz de frío con bufanda (en invierno), sobre todo ante cambios bruscos de temperatura.
- No ingiera alimentos o bebidas frías. No vierta hielo a las bebidas.
- No use agua muy caliente ni muy fría.
- Utilice ropa ancha y calzado cómodo.

Unidad de Oncología:

Telf.: 94 475 43 21

Horario: Lunes a Viernes 8:00h – 18:00h

Enfermera de Enlace:

Telf.: 94 475 50 00 / 94 475 43 21

Horario: 12:00h – 14:00h

Hospital de Día Oncológico:

Telf.: 94 47 5 50 00

Servicio de Farmacia:

Telf.: 94 475 50 00

Horario: Lunes a Viernes 12:00h – 13:00h / 17:00h – 18:00h

Para cualquier urgencia puede llamar al teléfono 902 20 21 60 o bien acudir al servicio de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

Estos horarios y teléfonos pudieran verse afectados por la organización de la Unidad. Pregúntenos siempre que tenga dudas.



La Clínica IMQ Zorrotzaurre colabora con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

<https://www.aecc.es/es>

AUTORES Y BIBLIOGRAFÍA

Autores

Esta Guía ha sido elaborada y revisada por:

- Elena Santos – Supervisora de Oncología
- Beatriz Ruiz – Enfermera de Enlace
- M^a Fe Castaño – Auxiliar de Enfermería
- Sonia Gonzalez - Enfermera
- Mercedes Etxebarria - Farmacéutica
- Dr. Ricardo Fernandez - Oncólogo
- Amaia Uranga Ibarra – Técnico de Calidad
- Isabel Urrutia Johansson – Calidad



Bibliografía

- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)-
Web: <https://www.aecc.es>
- AmGuía de Quimioterapia del Hospital Donostia
- Guía Informativa Hospital de Galdakao

CLÍNICA

 **IMQ Zorrotzaurre**

KLINIKA