

Hoja informativa sobre la quimioterapia

Durante el tratamiento, usted necesita “escuchar” a su cuerpo. Esto le ayudará a obtener los mejores resultados de la quimioterapia con la menor cantidad posible de efectos secundarios. Es importante que usted hable con su médico o enfermera sobre TODOS los efectos secundarios que tenga.

1. **Descanse.** Tal vez usted se sienta cansado. Descanse varias veces durante el día. Mantenga fuertes sus músculos con ejercicio diario. El caminar aumentará sus fuerzas.
2. **Beba** abundante cantidad de líquido todos los días. Esto significa una taza de líquido cada hora. Trate de beber líquidos con muchos nutrientes (jugos, batidos con leche, sopas, gelatina, bebidas para deportes). Esto le ayudará a que sus riñones funcionen bien. Tal vez usted no tenga ganas de comer, pero beber es ¡MUY IMPORTANTE!
3. **Coma** alimentos con alto contenido de proteínas: pescado, pollo, frijoles, carne de cerdo y de res. Coma alimentos con alto contenido de calorías: batidos de leche, helado, salsas, bebidas instantáneas como Carnation Instant Breakfast, Ensure y Boost. Estos alimentos reemplazan la energía que su cuerpo está usando para luchar contra las células cancerosas. No consuma alimentos fritos ni grasosos. Su apetito volverá entre 2 y 6 semanas después de que haya terminado la quimioterapia.
4. Para combatir la **náusea**, tome la medicina antináusea según lo indicado. A veces deberá tomar más medicina antináusea aproximadamente media hora antes de comer. Pruebe comer raciones de alimentos más pequeñas y más frecuentes o meriendas (“snacks”) en vez de comer 3 comidas grandes. Pruebe comer comidas frías o a temperatura ambiente. Es una buena idea dejar primero que el “olor” de la comida caliente se vaya. Pruebe diferentes comidas para ver qué es lo que sabe bien.
5. Es posible que usted esté estreñido o tenga diarrea. Para ambos casos es bueno beber mucho líquido. Para al **estreñimiento**, aumente la cantidad de fibra y celulosa en su alimentación: afrecho o salvado (“bran”), panes y cereales de harina integral, verduras y frutas. Para la **diarrea**, pruebe la dieta de bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas. No consuma alimentos con fibra, leche ni productos lácteos como queso o helado.
6. Practique buena **higiene bucal** después de comer y antes de ir a la cama, usando un cepillo de cerdas suaves. Haga gárgaras con agua salada por lo menos 4 veces al día. Mezcle una cucharadita de sal en un litro de agua del grifo y haga una nueva preparación todos los días. Mírese dentro de la boca diariamente para ver si hay algún cambio.
7. Tómese la **temperatura** una vez al día por la noche. La mayor disminución del número de células ocurre por lo general después de 7 a 10 días de haber comenzado la quimioterapia. Durante este período, usted se halla en riesgo de infección. Un aumento de la temperatura puede indicar infección. *Vea la hoja sobre Neutropenia*

8. Es posible que tenga **pérdida de cabello**. Puede ser de ayuda cortarse el cabello bien corto antes de que comience a perderlo. Pídale a su médico una receta para una peluca. Pruebe usar pañoletas, sombreros o turbantes. Use protector solar para protegerse el cuero cabelludo. Su cabello comenzará a crecer de nuevo después de su último tratamiento.
9. Es posible que sienta **adormecimiento, hormigueo o dolor** en las manos o los pies. Protéjase con el uso de zapatos y guantes para realizar las tareas de la casa, cocinar o trabajar en el jardín. Hable con su médico sobre tomar un complejo de vitamina B con folato.
10. Es apropiado tener **relaciones sexuales** siempre que usted no se encuentre en riesgo de sangrado o infección. Siempre es bueno y recomendable abrazarse y acariciarse. Puede seguir utilizando métodos anticonceptivos o pregúntele a su médico sobre ellos.
11. **Evite grandes aglomeraciones de gente** y contacto estrecho con personas que están enfermas.

Llame a su médico si usted tiene:

- ✓ **Vómitos no controlados por su medicina antináusea.**
- ✓ **Diarrea más de 4 veces al día no controlada por el medicamento antidiarreico.**
- ✓ **Estreñimiento por más de 3 días.**
- ✓ **Dolor de garganta o de encías, o manchas blancas en alguna parte de la boca.**
- ✓ **Temperatura de más de 100.5° F (38.33° centígrados), escalofríos o cansancio que va empeorando.**
- ✓ **Todo sangrado o moretón sin explicación: de la piel, de las encías o en el esputo (flema, lo que echa al expectorar). *Vea la hoja sobre Trombocitopenia*.**