

Guía de tratamiento para pacientes nuevos





Información sobre mi clínica

Nombre del médico: _____

Número de teléfono del consultorio: _____

CUÁNDO LLAMAR AL CONSULTORIO

No dude en llamar al consultorio si tiene preguntas, inquietudes o si experimenta alguno de los síntomas que se abordan en esta guía. Si llama después del horario de atención, contamos con un servicio de llamadas que recibirá su mensaje y se comunicará con el médico de guardia. Nuestros médicos devolverán las llamadas fuera del horario de atención por problemas de emergencia, como fiebre, dolor incontrolado o síntomas nuevos que sean graves.

Comuníquese con el consultorio si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

Fiebre de 100.4° o más

Exceso de hematomas

Náuseas y vómitos que duran más de 24 horas

Diarrea que dura más de 24 horas

Aparición severa/repentina de un dolor nuevo

Llame al 9-1-1 o acuda inmediatamente a la sala de emergencias si experimenta dolor en el pecho, dificultad para respirar reciente o que empeora, sangrado que no se detiene o cambios en su estado mental.

Tenga en cuenta que esta guía es solo para conocimientos generales. No reemplaza el hecho de hablar con su equipo de atención médica.

Si tiene alguna pregunta sobre su tratamiento o efectos secundarios, llame a su equipo de atención.

Contenido

- 1 Preparación para su primer tratamiento
 - Consejos rápidos durante el tratamiento
 - Recetas
- 2 ¿Qué es el cáncer?
 - Información sobre el tratamiento oncológico
 - Quimioterapia
- 4 Inmunoterapia o terapia dirigida
- 5 Terapia hormonal
- 5 Biosimilares
- 6 Efectos secundarios del tratamiento oncológico
- 16 Actividad durante el tratamiento
- 16 Nutrición durante el tratamiento
- 17 Día de tratamiento
- 19 Después del tratamiento
- 20 Supervivencia
 - Carespace
 - Recursos para pacientes



Acerca de esta guía

Esta es su guía para el tratamiento. En ella encontrará información sobre los efectos secundarios comunes y cómo controlarlos. También encontrará información sobre qué síntomas o efectos secundarios debe observar y cuándo debe llamar a su médico si hay problemas. Si tiene alguna pregunta después de leer esta información, hable con su equipo de atención médica.

Preparación para su primer día de tratamiento

Pregúntele a su médico si necesita abordar alguno de estos puntos antes de comenzar el tratamiento:

- ¿Necesita ver a un dentista?
- ¿Necesita hacerse una prueba de audición o visión?
- ¿Su tratamiento requiere que consulte a un cardiólogo?
- ¿Necesitará un puerto o una vía PICC para el tratamiento?
- ¿Necesita consultar a un médico especializado en fertilidad para la planificación de la fertilidad? Esto debe debatirse si desea tener hijos una vez finalizado el tratamiento.
- ¿Debería vacunarse contra la gripe, el COVID-19, la neumonía, la varicela/culebrilla, etc.?

Asegúrese de anotar cualquier pregunta que tenga para que pueda hablar con su equipo de atención médica y obtener las respuestas que necesita.

Consejos rápidos durante el tratamiento

- Escuche a su cuerpo: asegúrese de informar a su equipo de atención médica sobre cualquier cambio que note para que podamos ayudarlo durante todo su tratamiento. Puede encontrar información sobre efectos secundarios y nutrición más adelante en esta guía.
- Manténgase en contacto y permita que familiares, amigos, grupos religiosos u otras personas le ayuden con el transporte, las tareas del hogar, el cuidado del jardín o la preparación de las comidas. Mantenga a estas personas cerca, ya que podría necesitar ayuda antes de finalizar el tratamiento, incluso si se siente bien al principio.
- Cumpla con el cronograma: se le dará un cronograma para sus tratamientos cuando concurra a su primera visita. Asista a todas sus citas, incluso si no se siente bien. Si pierde una cita, asegúrese de reprogramarla lo antes posible. Se realizarán análisis de laboratorio antes de su tratamiento y, si son aceptables, continuará con su tratamiento según lo planificado.
- Beba abundante líquido: es muy importante que se mantenga hidratado durante el tratamiento. Una ingesta adicional de líquidos ayudará a su cuerpo a eliminar las toxinas que se liberan como resultado

del tratamiento. Cuanta más agua beba, mejor se sentirá entre ciclos. Debe beber al menos dos litros de líquido al día, a menos que su equipo de atención médica le indique lo contrario.

- Manténgase activo, pero vaya poco a poco: el ejercicio ligero lo mantendrá animado y lo ayudará con sus patrones de sueño; sin embargo, también es importante escuchar a su cuerpo y descansar cuando sea necesario. Puede encontrar más información sobre la actividad durante el tratamiento más adelante en esta guía.
- Ponga su cuidado en primer lugar: haga lo que necesita antes de hacer algo por los demás. Nuevamente, deje que otros lo ayuden cuando sea posible.

Recetas

Nos aseguraremos de que reciba en su casa cualquier receta que necesite, antes de asistir a su primer día de tratamiento. Indíquenos qué farmacia utilizará para que podamos enviarle recetas en forma electrónica. Su equipo de atención médica analizará las recetas con usted y revisará cómo y cuándo debe tomar los medicamentos.

Es posible que le envíen otros medicamentos para comenzar con el tratamiento o antes del tratamiento. Su equipo de atención médica revisará todas las recetas con usted. Asegúrese de comprender cómo tomar todos sus medicamentos.

Renovaciones de recetas: llame al consultorio con dos o tres días de anticipación para obtener renovaciones, especialmente de narcóticos (analgésicos) u otras sustancias controladas.

¿Puedo tomar medicamentos recetados y de venta libre durante el tratamiento?

Es recomendable que lleve a cada cita una lista de todos los medicamentos recetados y suplementos que toma, incluidos laxantes, medicamentos para las alergias, medicamentos para el resfriado, analgésicos, ibuprofeno o aspirina. Algunos medicamentos recetados y de venta libre pueden afectar la forma en que los medicamentos utilizados en los tratamientos oncológicos actúan en su organismo, por lo que es posible que deba dejar de tomarlos. Necesitaremos saber el nombre de cada medicamento, por qué lo toma, con qué frecuencia lo toma y cuál es la dosis.

También necesitamos saber si utiliza hierbas, minerales, vitaminas o aceites esenciales. No empiece a tomar ningún medicamento nuevo sin consultarlo con su equipo de atención médica.

Notas para mis recetas:

¿Qué es el cáncer?

Las células normales/sanas se dividen según las necesidades del cuerpo. Dejan de dividirse cuando es necesario y mueren al final de su ciclo de vida.

Las células cancerosas no se comportan de esta manera. A menudo continúan dividiéndose y desplazando a las células normales del cuerpo y no mueren. Así es como crecen los tumores.

- La mayor parte de los diferentes tipos de cáncer reciben el nombre del área del cuerpo donde se inician.
- Cuando el cáncer se propaga a otras áreas del cuerpo se llama metástasis.
- El tratamiento depende del tipo de cáncer y de la etapa de la enfermedad.
- Existen cuatro etapas del cáncer. El cáncer en etapa I (uno) generalmente significa que el tumor es pequeño y está localizado en un área y que no se ha diseminado a los ganglios linfáticos ni a otras partes del cuerpo. El cáncer en etapa II (dos) significa que el cáncer aún está localizado, pero es más grande y puede haberse diseminado a los ganglios linfáticos de la zona. El cáncer en etapa III (tres) indica que el cáncer se ha extendido a tejidos cercanos y ha invadido los ganglios linfáticos. El cáncer en etapa IV (cuatro) es cuando el cáncer se ha diseminado a otras áreas distantes del cuerpo; la etapa IV a menudo se denomina enfermedad metastásica.

¿Cómo se trata el cáncer?

- Terapia local: elimina o destruye el cáncer en una sola parte del cuerpo
- Cirugía: es posible que deba consultar a un cirujano antes o después de la quimioterapia, según el plan de atención
- Radioterapia: es posible que deba consultar a un oncólogo radiólogo para recibir tratamientos de radiación antes, durante o después de la quimioterapia
- Terapia sistémica: destruye las células cancerosas en todo el cuerpo, no solo en un área específica
- Quimioterapia: información en la siguiente sección
- Terapia hormonal: algunos pacientes pueden recibir tratamiento con terapia hormonal. Este tipo de terapia solo es eficaz si las células cancerosas tienen receptores hormonales positivos. Su médico

debatirá esto con usted en caso de que esta terapia sea necesaria.

- Inmunoterapia/terapia dirigida (página 5)
- Biosimilares (página 6)

Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia

¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia (también llamada quimio) es un tipo de tratamiento contra el cáncer que utiliza medicamentos para destruir las células cancerosas.

¿Cómo funciona la quimioterapia?

La acción de la quimioterapia interrumpe el crecimiento de las células cancerosas, que crecen y se dividen rápidamente. Estos medicamentos también pueden afectar las células sanas del cuerpo que se reproducen más rápido, como las que recubren la boca y los intestinos o las que hacen que el cabello crezca. El daño a las células sanas puede causar efectos secundarios, ya que los medicamentos no pueden distinguir entre las células sanas y las células cancerosas. A menudo, los efectos secundarios mejoran o desaparecen una vez finalizada la quimioterapia.

¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia?

Dependiendo del tipo de cáncer y de su grado de avance, existen diferentes objetivos para el tratamiento de quimioterapia:

- Curación: si el objetivo del tratamiento es la curación, esto significa que las células cancerosas se eliminarán hasta el punto de ser indetectables.
- Control: un objetivo de control significa que se espera que el tratamiento evite que el cáncer crezca o se disemine a otras áreas del cuerpo.
- Paliativo: este tipo de tratamiento ayuda a proteger y preservar o incluso recuperar (en algunos casos) su calidad de vida.

¿Cómo se utiliza la quimioterapia?

La quimioterapia se puede utilizar sola o junto con otros tratamientos, como cirugía, radioterapia o inmunoterapia. Se administra en diferentes intervalos o "ciclos", según el objetivo del tratamiento, el tipo de quimioterapia o el tipo de cáncer.

- Se puede utilizar para ayudar a reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía o la radiación
- Se puede utilizar después de una cirugía o terapia de radiación para destruir las células cancerosas que puedan quedar en el cuerpo
- A veces, la quimioterapia se utiliza al mismo tiempo que la terapia de radiación o inmunoterapia para que el tratamiento sea más efectivo
- Puede ser necesario un tratamiento adicional con quimioterapia si el cáncer reaparece o se

ha diseminado a otras partes del cuerpo (cáncer metastásico)

¿Cómo decide mi oncólogo qué medicamentos de quimioterapia se deben utilizar?

Existen numerosos y diferentes tipos de medicamentos de quimioterapia. Se pueden utilizar solos o combinados. Algunos se utilizan para tratar numerosos tipos de cáncer, mientras que otros solo pueden utilizarse para tratar uno o dos tipos de cáncer. La decisión se toma conforme a diversos criterios:

- El tipo de cáncer que se está tratando
- Las recomendaciones de las guías clínicas nacionales
- El estado de salud general del paciente y cualquier problema de salud o medicamento que deba tenerse en cuenta
- Cualquier tratamiento previo con quimioterapia

¿Con qué frecuencia necesitaré recibir quimioterapia?

El tratamiento varía para cada paciente. Algunos pacientes reciben tratamiento en forma semanal, mientras que otros reciben tratamiento cada dos, tres o cuatro semanas. Su cronograma dependerá del tipo de cáncer que tenga, cuál sea el objetivo del tratamiento y cómo reacciona su cuerpo al tratamiento.

La quimioterapia se administra en ciclos. Un ciclo de tratamiento es un período de quimioterapia seguido por un período de descanso. El tratamiento y el período de descanso se consideran un ciclo. El período de descanso le da tiempo a su cuerpo para recuperarse y permitir que las células sanas se reconstruyan.

¿Puedo saltarme un ciclo de quimioterapia?

No es recomendable saltarse un tratamiento; sin embargo, a veces su médico deberá ajustar el cronograma de su tratamiento de acuerdo a cómo se sienta y a los efectos secundarios del tratamiento. Si esto sucede, su equipo de atención lo debatirá con usted y le explicará el cambio. También revisarán cuándo planean continuar con el próximo ciclo de tratamiento.

¿Cómo se administra la quimioterapia?

La quimioterapia se puede administrar de varias maneras

- Por vía intravenosa: se administra directamente en una vena
- Inyección: se trata de una inyección en un músculo o tejido adiposo justo debajo de la piel
- Por vía oral: muchos medicamentos de quimioterapia vienen en forma de píldoras que se pueden tomar en el hogar. Si bien esto puede resultar más práctico que otras formas, es muy importante que cumpla con el cronograma si esta es la manera en que recibirá su quimioterapia.

Asegúrese de comprender exactamente cómo y cuándo tomar cualquier medicamento oral

- Por vía tópica: algunos medicamentos de quimioterapia vienen en forma de crema que se aplica sobre la piel
- Intraperitoneal: esta quimioterapia se administra directamente en la cavidad peritoneal (el espacio dentro del abdomen que contiene órganos como el estómago y el hígado)
- Por vía intraarterial: una forma de quimioterapia que se inyecta directamente en la arteria que suministra sangre al cáncer
- Por vía intratecal: algunos medicamentos de quimioterapia pueden inyectarse directamente al líquido cefalorraquídeo para destruir las células cancerosas

La quimioterapia intravenosa es la forma más común de recibir tratamiento. Se puede administrar a través de una vía intravenosa en el brazo o mediante un port-a-cath (puerto) colocado en el pecho por un cirujano. Un cirujano le dará instrucciones para el cuidado posoperatorio de la incisión del puerto. En los días de tratamiento, los enfermeros acceden al puerto con una aguja especial y pueden administrar medicamentos a través de él que no se pueden administrar mediante una vía intravenosa convencional. También se pueden extraer muestras de sangre del puerto durante el tratamiento.

Cuando finalice el tratamiento, se retirará la aguja y se cubrirá el área con un apósito adhesivo. No deje el apósito adhesivo colocado durante más de unas horas.

En ocasiones, se coloca un catéter central de inserción periférica (PICC) en la parte superior del brazo y se puede usar durante varias semanas seguidas para el tratamiento.

Los puertos y los PICC pueden constituir una fuente de infección. Mantenga el área limpia y seca y siga todas las instrucciones de su cirujano y enfermero después de su colocación.

A veces, la quimioterapia se administra a través de una bomba para utilizar en el hogar. Si su tratamiento lo requiere, su equipo de atención le explicará qué esperar y cómo proceder.

¿Cómo se sentirá el paciente durante la quimioterapia?

La quimioterapia afecta a cada persona de manera diferente en función de diversos factores, entre ellos el tipo de quimioterapia, la genética, el estado de salud general, la calidad de su alimentación e hidratación, y el descanso necesario. Los efectos secundarios suelen aparecer entre 24 y 48 horas después del tratamiento; sin embargo, pueden comenzar inmediatamente después de la quimioterapia.

El efecto secundario más común es la fatiga. Recomendamos a cada paciente que cuente con un cuidador que pueda llevarlo y traerlo al tratamiento,

especialmente durante el primer tratamiento. Asegúrese de reservar tiempo para descansar y acepte la ayuda de amigos y familiares.

¿Podré trabajar durante la quimioterapia?

Muchas personas pueden seguir trabajando durante el tratamiento, según el tipo de trabajo que realicen. Hable con su equipo de atención médica para saber si podrá trabajar.

¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?

Su proveedor de atención médica lo verá regularmente para evaluar su evolución. También lo examinará, solicitará análisis de sangre y puede solicitar estudios por imágenes

¿Cuánto cuesta la quimioterapia?

Es muy difícil afirmar cuánto cuesta exactamente la quimioterapia. Hay muchos factores que pueden afectar los costos, tales como:

- Qué tipo de quimioterapia recibe
- Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo recibirá tratamiento
- ¿En qué centro recibirá tratamiento (clínica u hospital)?
- Beneficios del seguro médico

Si necesita hablar con alguien sobre el costo de su tratamiento, solicite hablar con un asesor financiero para pacientes.

¿Qué son los ensayos clínicos y cómo puedo participar?

Los ensayos clínicos para tratamientos contra el cáncer se utilizan para ayudar a encontrar mejores maneras de combatir el cáncer. También pueden denominarse ensayos de investigación. A veces, un ensayo prueba un nuevo medicamento de quimioterapia o una nueva combinación de medicamentos. Hable con su equipo de atención médica para saber si un ensayo clínico puede ser una opción para usted.

Inmunoterapia o terapia dirigida

El sistema inmunitario del cuerpo es un sistema complejo diseñado para detectar y destruir células extrañas, como ocurre cuando contraemos un resfriado o la gripe. Sin embargo, es posible que el cuerpo no reconozca las células cancerosas como extrañas, ya que, por lo general, estas se desarrollan a partir de nuestras propias células sanas y pueden no parecer lo suficientemente diferentes como para que el sistema inmunitario las identifique como células que son intrusas y que deberían ser destruidas.

La inmunoterapia, a veces conocida como terapia dirigida, consiste en diferentes tipos de medicamentos que pueden utilizarse para estimular el sistema inmunitario y combatir mejor el cáncer. Este

tipo de terapia puede ayudar al sistema inmunitario a reconocer, identificar y atacar células cancerosas específicas, al tiempo que evita dañar las células sanas normales del cuerpo. Esto puede significar menos efectos secundarios que la quimioterapia tradicional.

Si bien los tratamientos de inmunoterapia aún no están disponibles para tratar todos los tipos de cáncer, cada día se avanza en el descubrimiento de nuevos tratamientos. La inmunoterapia no estará disponible ni será eficaz para todos los pacientes ya que el cáncer de cada paciente es único y lo que funciona para un paciente puede no funcionar para otro.

Entre los tipos de inmunoterapia se incluyen:

- Los **anticuerpos monoclonales** actúan como anticuerpos humanos en el sistema inmunitario. Se pueden utilizar para atacar una parte muy específica de la célula cancerosa.
- Los **inhibidores de puntos de control** actúan sobre la superficie de las células cancerosas, permitiendo que el sistema inmunitario las ataque y las destruya.
- La **terapia CAR-T (Terapia de linfocitos T con receptor de antígeno quimérico)** utiliza los propios linfocitos T del paciente para combatir el cáncer. Estos pueden adherirse a las células tumorales del paciente y destruirlas.
- **Citoquinas:** son pequeñas proteínas que ayudan a transportar mensajes entre las células del sistema inmunitario. También envían señales que pueden contribuir a que las células anormales mueran y a que las células normales vivan más tiempo.
- Los **virus oncolíticos** son un tipo de virus que infectan y descomponen las células cancerosas, pero no las células normales. Pueden producirse naturalmente o en un laboratorio.
- Las **vacunas contra** el cáncer se utilizan para estimular la respuesta del sistema inmunitario mediante la introducción del virus para desarrollar inmunidad o combatir un tipo específico de cáncer. Pueden administrarse para prevenir el cáncer o como tratamiento.

La inmunoterapia se puede utilizar sola o junto con otras terapias a fin de desarrollar el tratamiento más eficaz para cada paciente. Se administran por vía intravenosa o a través de un puerto, al igual que la quimioterapia.

Los efectos secundarios de la inmunoterapia pueden afectar a todo el cuerpo y aparecer poco después de comenzar el tratamiento, dentro de los primeros meses o incluso después de finalizar el tratamiento. Muchos de los efectos secundarios relacionados con la inmunoterapia pueden tratarse con esteroides u otros medicamentos. Los efectos secundarios poco frecuentes, pero graves, pueden provocar la muerte, especialmente si no se tratan, por lo que es importante que informe a su equipo de atención si presenta algún síntoma. Una vez que haya iniciado la inmunoterapia, también deberá informar a todos los

demás proveedores médicos que lo estén tratando por otras afecciones que ha recibido tratamiento de inmunoterapia para el cáncer, incluso después de haber completado el tratamiento.

Efectos secundarios específicos de la inmunoterapia

Piel: erupciones cutáneas, enrojecimiento, picazón, cambios en la piel, dolor, hinchazón, molestias, piel seca y descamada, ampollas o llagas.

Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, pérdida de apetito, calambres o dolor abdominal, fiebre, fatiga, diarrea, constipación, aumento del número de deposiciones o sangre o moco en las heces.

Pulmones: tos, dificultad para respirar o dolor en el pecho.

Hígado: fiebre, escalofríos, dolores musculares o articulares, dolores de cabeza, somnolencia, fatiga, sudoración, náuseas, vómitos, dolor abdominal (especialmente en el lado superior derecho), pérdida de apetito, hematomas o sangrado más fácil, piel u ojos amarillentos, heces pálidas u orina oscura, o confusión.

Sistema endócrino: fatiga, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, dolor abdominal, constipación, aumento o pérdida de peso, mareos, confusión, somnolencia, desmayos, cambios en la visión o pérdida de la función sexual.

Terapia hormonal

¿Qué es la terapia hormonal?

La terapia hormonal es un tipo de tratamiento contra el cáncer que se utiliza para tumores cuyo crecimiento depende de las hormonas. Algunas células cancerosas utilizan hormonas, como el estrógeno o la testosterona, como fuente de energía. La terapia hormonal actúa reduciendo los niveles de hormonas en el organismo o impidiendo que las hormonas lleguen a las células cancerosas. La terapia hormonal es diferente de la quimioterapia. Mientras que la quimioterapia actúa sobre las células de rápido crecimiento, la terapia hormonal se centra en bloquear las señales hormonales que favorecen el crecimiento del cáncer.

¿Por qué se utiliza la terapia hormonal?

La terapia hormonal puede incluirse como parte de su plan de tratamiento si su cáncer es sensible a las hormonas. Puede ayudar a ralentizar o detener el crecimiento del cáncer. La terapia hormonal puede utilizarse:

- Como tratamiento principal
- Antes o después de una cirugía
- Junto con otros tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia

Su proveedor médico le recomendará la terapia hormonal más adecuada según el tipo de cáncer que usted tenga y los objetivos de su tratamiento.

¿Cómo se administra la terapia hormonal?

La terapia hormonal puede administrarse de diversas maneras, según el medicamento y su plan de tratamiento. Algunas de las formas más comunes incluyen comprimidos que se toman por vía oral o inyecciones. Si la terapia hormonal forma parte de su plan, su equipo de atención le explicará qué medicamento recibirá, con qué frecuencia se administrará y qué puede esperar.

Posibles efectos secundarios

Debido a que la terapia hormonal modifica los niveles hormonales del organismo, pueden producirse efectos secundarios. No todas las personas experimentan efectos secundarios, y la mayoría de ellos pueden controlarse con el apoyo de su equipo de atención. Los efectos secundarios más frecuentes pueden incluir:

- Sofocos o sudores nocturnos
- Fatiga o falta de energía
- Cambios de humor
- Cambios de peso
- Dolor en las articulaciones y/o los músculos
- Disminución del deseo sexual

Informe a su proveedor médico sobre cualquier efecto secundario que experimente para que podamos ayudar a controlarlo.

Vivir con la terapia hormonal

La terapia hormonal puede tardar en comenzar a hacer efecto, por lo que es posible que no note los beneficios de inmediato. Es importante tomar el medicamento exactamente según las indicaciones y cumplir con el calendario de tratamiento para que este funcione correctamente.

- No suspenda la terapia hormonal sin consultar primero con su proveedor médico.
- Lleve un registro de los efectos secundarios entre las consultas.
- Haga preguntas y comparta cualquier inquietud con su equipo de atención.

Su equipo de oncología está aquí para apoyarlo durante todo el tratamiento.

Biosimilares

Los biosimilares son un grupo de medicamentos seguros y eficaces para tratar numerosas enfermedades, como enfermedades crónicas de la piel y los intestinos (por ejemplo psoriasis, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn y colitis), artritis, afecciones renales y cáncer.

Los biosimilares son medicamentos aprobados por la FDA que son similares a los medicamentos biológicos originales y químicamente indistinguibles de ellos.

Los medicamentos biológicos generalmente se elaboran a partir de fuentes naturales, mediante el uso de ciencia avanzada.

Mismos beneficios y riesgos esperados: en comparación con los productos biológicos originales o de referencia, los biosimilares:

- Se elaboran con los mismos tipos de fuentes naturales
- Se administran de la misma forma
- Proporcionan los mismos beneficios de tratamiento
- Tienen los mismos posibles efectos secundarios
- Tienen la misma potencia y forma de dosificación

Los biosimilares pueden brindar a los pacientes un mayor acceso a tratamientos importantes al ofrecer opciones adicionales que son competitivas en el mercado de la atención médica y tienen costos más bajos.

Seguros y eficaces: la FDA garantiza que los biosimilares sean tan seguros y eficaces como los productos biológicos originales a través de:

- La aprobación de los biosimilares después de una minuciosa revisión de datos, estudios y pruebas
- Un continuo control de la seguridad y la efectividad
- La realización de controles de calidad durante la producción de medicamentos
- La revisión de informes de seguridad de pacientes enviados a la FDA.

Preguntas frecuentes

¿Qué son los medicamentos biológicos?

Los medicamentos biológicos (también llamados productos biológicos) pueden estar compuestos por azúcares, proteínas, células vivas, tejidos o una combinación de estos. Se elaboran a partir de fuentes naturales y vivas, como células animales y vegetales, y microorganismos, como bacterias o levaduras.

Los medicamentos biológicos suelen ser más complejos que otros fármacos. A menudo, resulta más complicado purificarlos, procesarlos y fabricarlos.

¿Es seguro tomar un biosimilar si primero comencé el tratamiento con el producto de referencia?

Generalmente, los medicamentos biosimilares se pueden utilizar independientemente de que usted haya sido tratado primero con el producto de referencia o no. Hable siempre con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento disponibles y los posibles riesgos y beneficios.

¿Cómo sabré si se utiliza un medicamento biosimilar para mi tratamiento?

Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que le recetaron o que está tomando. A menudo, los medicamentos biológicos, incluidos los biosimilares, se administran en un hospital o en un centro de infusión. Si tiene receta, su médico o farmacéutico pueden informarle qué le recetan y qué le deben suministrar en la farmacia.

¿En qué se diferencian los biosimilares de los medicamentos genéricos?

Los biosimilares son como los medicamentos genéricos en algunos aspectos, ya que ambos tipos de medicamentos se comparan con un producto de referencia (original) para su aprobación. Los biosimilares y los medicamentos genéricos son versiones de medicamentos previamente aprobados por la FDA y pueden ofrecer opciones de tratamiento más asequibles.

Los biosimilares y los medicamentos genéricos se aprueban a través de diferentes vías abreviadas que evitan la duplicación de ciertos ensayos clínicos costosos.

Tanto los biosimilares como los medicamentos genéricos pasan por un riguroso proceso de revisión. Una vez aprobados por la FDA, estos medicamentos son tan seguros y eficaces como los productos de referencia con los que se comparan; sin embargo, existen diferencias entre los medicamentos biosimilares y los genéricos. Por ejemplo, los biosimilares generalmente se elaboran a partir de ingredientes naturales y vivos, mientras que los medicamentos genéricos suelen elaborarse a partir de ingredientes químicos.

A diferencia de un compuesto químico, que se crea en un laboratorio y generalmente se puede replicar, un medicamento biológico se elabora a partir de fuentes naturales y vivas y no se puede copiar exactamente. Por lo tanto, la información necesaria para demostrar que un biosimilar está relacionado con un producto biológico puede ser mucho más extensa que la que generalmente se necesita para un medicamento genérico.

Efectos secundarios del tratamiento oncológico

¿Qué son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son síntomas causados por los tratamientos contra el cáncer y pueden variar de un paciente a otro. Los efectos secundarios comunes son cambios en el apetito y el gusto, constipación, diarrea, fatiga, caída del cabello, recuentos bajos de células sanguíneas, llagas en la boca y náuseas o vómitos. En esta sección, se proporciona información sobre los posibles efectos secundarios, junto con sugerencias que pueden ayudar a aliviar los síntomas.

¿Cuánto tiempo durarán los efectos secundarios?

La duración de los efectos secundarios dependerá de su estado de salud general y del tipo de tratamiento que reciba. Los síntomas suelen aparecer a los pocos días de comenzar el tratamiento y la mayoría de los

efectos secundarios desaparecen una vez finalizado. Lamentablemente, algunos efectos secundarios pueden tardar meses o incluso años en desaparecer.

Una pequeña cantidad de medicamentos de quimioterapia pueden causar efectos secundarios a largo plazo que no desaparecen. Esto puede incluir daños al corazón, riñones, pulmones, nervios y sistema reproductivo. Pregunte a su equipo de atención médica si su tratamiento podría causar alguno de estos efectos secundarios a largo plazo.

¿Cómo puedo tratar los efectos secundarios?

Existen numerosas maneras en que su equipo de atención médica puede aliviar o eliminar los efectos secundarios causados por los medicamentos utilizados en los tratamientos oncológicos. Hable con su equipo de atención si experimenta algún síntoma nuevo después de comenzar con el tratamiento, ya que podría ser un efecto secundario.

Preguntas para mi equipo:

Quimiocerebro

Quimiocerebro es un término que se utiliza para describir la sensación de confusión o pensamiento confuso que puede producirse por los medicamentos administrados para el tratamiento del cáncer. Los pacientes lo describen como "una sensación de caminar con la cabeza en una nube". El quimiocerebro puede dificultar la concentración en las actividades cotidianas, recordar cosas como nombres o fechas, encontrar las palabras adecuadas o hacer que tarde más de lo habitual en realizar ciertas tareas. Esto puede ocurrir rápidamente y permanecer durante todo el tratamiento o incluso después de finalizar el tratamiento.

Para controlar el efecto de quimiocerebro, usted puede:

- Hacer listas y anotar todo.
- Utilizar una agenda para anotar citas y fechas importantes.
- Armar rompecabezas, jugar juegos o tomar clases para ejercitar el cerebro.
- Asegurarse de dormir lo suficiente y comer bien.
- Mantenerse hidratado.
- Seguir una rutina diaria.
- No intentar hacer muchas cosas a la vez. Evitar hacer muchas tareas al mismo tiempo.
- Llevar un diario de inquietudes cotidianas para poder realizar un seguimiento.

Constipación

La constipación es una afección que hace que las deposiciones ocurran con menos frecuencia de lo habitual, que las heces sean duras o secas, o que usted tenga problemas para evacuar las heces. Esto puede deberse a varios factores, incluidos analgésicos, tratamientos de quimioterapia, medicamentos para las náuseas, deshidratación, ubicación del cáncer, disminución de la actividad y no comer o beber lo suficiente.

La constipación también puede causar gases, hinchazón, náuseas y dolor abdominal. Los patrones intestinales de cada persona son diferentes, por lo que es importante que sepa qué patrón es normal para usted.

Para controlar la constipación, usted puede:

Beber al menos ocho vasos de 8 onzas (240 ml) de líquido al día. Muchas personas descubren que beber líquidos tibios o calientes, como café y té, ayuda a controlar la constipación. Los jugos de frutas, como el de ciruela pasa, también pueden ayudar.

Mantenerse activo todos los días. Para mantenerse activo, puede caminar, andar en bicicleta o hacer yoga. Si no puede caminar, pida información sobre ejercicios que pueda hacer en una silla o en la cama. Hablar con su equipo de atención sobre diferentes formas en las que puede mantenerse más activo.

Si no tiene evacuaciones intestinales en dos días, comience a tomar un ablandador de heces (Senokot® o Colace®): dos píldoras por día y luego aumente gradualmente la dosis hasta que tenga evacuaciones cada 1 o 2 días. Si las heces se vuelven sueltas, deje de tomar las pastillas hasta que las heces se vuelvan más firmes y luego comience nuevamente con una dosis más baja.

Diarrea

La diarrea consiste en evacuaciones intestinales frecuentes, blandas, sueltas o acuosas. Cuando los líquidos y los alimentos pasan demasiado rápido por el cuerpo, este no puede absorber los nutrientes. Esto puede provocar desequilibrios electrolíticos, mareos, deshidratación y pérdida de peso. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar diarrea. Si tiene diarrea, tome IMODIUM-AD®, según las indicaciones.

Llame al consultorio si tiene alguno de estos síntomas:

- Cuatro o más deposiciones blandas en un período de 24 horas que no se controlan con IMODIUM-AD® o ajustes en la dieta
- Sensación de corazón acelerado o latidos intermitentes
- Sentirse mareado o aturdido
- Reducción en la producción de orina
- Dolor o calambres con la diarrea
- Fiebre de 100.4° o más

Para controlar la diarrea, usted puede:

Dejar de tomar ablandadores de heces si los está tomando.

Consumir cinco o seis comidas pequeñas y refrigerios cada día en lugar de tres comidas grandes. A muchas personas les resulta más fácil comer cantidades más pequeñas con mayor frecuencia.

Preguntar a su equipo de atención si debe consumir alimentos con alto contenido de sodio y potasio. El cuerpo puede perder estos minerales cuando tiene diarrea y es importante reponerlos.

Beber de 8 a 12 tazas de líquidos claros al día. Algunos ejemplos incluyen agua, caldo claro, ginger ale o bebidas deportivas, como Gatorade® o Propel®.

Consumir alimentos bajos en fibra. Los alimentos con alto contenido de fibra pueden empeorar la diarrea. Alimentos como los plátanos, el arroz blanco, el puré de

manzana, las tostadas de pan blanco y el yogur natural o de vainilla serán de ayuda.

Limpiarse con delicadeza después de defecar. En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebés o un chorrito de agua de una botella con atomizador para limpiarse después de defecar. Informe a su equipo de atención si siente dolor o sangrado en la zona rectal.

Pregunte a su médico si debe probar una dieta de líquidos claros. Esto puede darle un descanso a sus intestinos..

Evite:

- Bebidas muy calientes o muy frías
- Cerveza, vino y otros tipos de alcohol
- Considere limitar el consumo de leche o productos lácteos, como helado, batidos, crema agria y queso, si desarrolla intolerancia a la lactosa
- Alimentos picantes, como salsa picante, salsa, chili y platos con curry
- Alimentos grasosos y fritos, como papas fritas y hamburguesas
- Alimentos o bebidas con cafeína, como café común, té negro, cola y chocolate
- Alimentos o bebidas que causan gases, como frijoles secos cocidos, repollo, brócoli, leche de soja y otros productos de soja
- Alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y verduras crudas, nueces y panes y cereales integrales.

Fatiga

La fatiga puede causar debilidad, agotamiento, cansancio o provocar la sensación de que se mueve más lentamente. Descansar no siempre ayuda. Esta sensación varía en cada persona y puede deberse al tratamiento de quimioterapia, al estrés, a la ansiedad o, en general, a sentirse abrumado. A medida que continúa el tratamiento, hay mayores demandas en su cuerpo y se utiliza mucha energía para reconstruir células sanas. La fatiga también puede ser más intensa si recibe quimioterapia y radiación al mismo tiempo.

Para controlar la fatiga, usted puede:

Hacer ejercicio.

Mantenerse activo es la mejor manera de ayudar a combatir la fatiga. Una caminata, un paseo en bicicleta o una breve sesión de yoga pueden ayudarlo a sentirse con más energía.

Comer y beber de forma saludable.

A menudo, esto significa de cinco a seis comidas pequeñas y refrigerios al día en lugar de tres comidas grandes. Tener a mano alimentos que sean fáciles de

preparar, como sopas enlatadas, comidas congeladas, yogur y requesón. Beber al menos 2 litros de líquidos al día.

Planificar tiempo para descansar.

Es posible que se sienta mejor si descansa o toma una siesta breve durante el día. Muchas personas sostienen que es mejor descansar solo de 10 a 15 minutos en lugar de tomar una siesta prolongada. Si toma una siesta, intente dormir menos de una hora. Hacer siestas cortas le ayudará a dormir mejor por la noche.

Tratar de no hacer demasiadas actividades.

Es posible que no tenga suficiente energía para hacer todas las cosas que desea hacer. Elija las actividades que desee realizar y deje que alguien más le ayude con las demás tareas. Pruebe actividades tranquilas, como leer, tejer o una actividad en línea.

Dormir al menos ocho horas cada noche.

Esto puede significar más horas de sueño de las que necesitaba antes del tratamiento oncológico. Es probable que duerma mejor por la noche si está activo durante el día. También puede resultarle útil relajarse antes de acostarse. Por ejemplo, puede leer un libro, armar un rompecabezas, escuchar música o realizar otros pasatiempos tranquilos.

Planificar un horario de trabajo que se adapte a sus necesidades.

La fatiga puede afectar la cantidad de energía que tiene para su trabajo. Es posible que se sienta lo suficientemente bien como para trabajar su jornada habitual completa, unas pocas horas al día o algunos días a la semana. Si su puesto lo permite, puede consultar la posibilidad de trabajar desde casa. También puede optar por tomar una licencia médica y dejar de trabajar durante un tiempo mientras recibe tratamiento.

Dejar que otros lo ayuden.

Pida ayuda a sus familiares y amigos cuando se sienta cansado. Ellos pueden ayudarlo con las tareas del hogar, llevarlo a las citas médicas, hacer compras y prepararle comidas para que las consuma en el momento o las congele para más adelante.

Llevar un diario para expresar cómo se siente cada día.

Esto le ayudará a planificar cómo utilizar mejor su tiempo. Puede compartir el diario con su equipo de atención. Informe a su médico o enfermero si nota cambios en su nivel de energía, ya sea que tenga más energía o que esté muy cansado.

Hablar con su equipo de atención.

Su médico podría recetarle medicamentos que pueden ayudar a disminuir la fatiga, brindarle una sensación de bienestar y aumentar su apetito.

Caída de cabello

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden afectar las células que hacen crecer el cabello. Pregunte a su

equipo de atención médica si el tipo de quimioterapia que recibe puede provocar caída de cabello.

DigniCap®, un sistema de enfriamiento del cuero cabelludo, está disponible en algunos consultorios y puede prevenir o disminuir la caída del cabello frente a algunos medicamentos de quimioterapia. Hable con su proveedor médico para obtener más información.

La caída de cabello suele producirse entre dos y tres semanas después del inicio de ciertos tratamientos de quimioterapia. El cabello puede caerse en mechones o simplemente comenzar a afinarse. Por lo general, el cabello comenzará a volver a crecer entre seis y ocho semanas después de finalizar el tratamiento.

Si decide comprar una peluca, puede hacerlo antes de que se le caiga el cabello. Se le puede proporcionar una receta para la compra de una peluca. En algunas zonas existen grupos locales que proporcionan pelucas de forma gratuita a pacientes con cáncer. Pida esta información a su equipo de atención.

Puede llevar a cabo lo siguiente antes de perder el cabello:

Cortarse el cabello o afeitarse la cabeza.

Es posible que sienta que tiene más control sobre la caída del cabello si primero se corta el cabello o se afeita la cabeza. Esto a menudo hace que la caída del cabello sea más fácil de controlar. Si se afeita la cabeza, se recomienda usar una afeitadora eléctrica en lugar de una maquinita con hoja de afeitar.

Lavar el cabello con delicadeza.

Usar un champú suave, como un champú para bebés. Secarse el cabello dando palmaditas (sin frotarlo) con una toalla suave.

Dormir sobre una funda de almohada de satén o cubrirse el cabello con un gorro de satén.

Esto reduce la fricción en comparación con las fundas de algodón y puede resultar más cómodo.

No usar artículos que puedan dañar su cuero cabelludo. Estos incluyen:

- Planchas alisadoras o rizadoras
- Tubos o rulos
- Secadores de cabello eléctricos
- Cintas y clips para el cabello
- Lacas para el cabello
- Tintes para el cabello
- Productos para hacer permanente o relajar el cabello

Puede llevar a cabo lo siguiente después de perder el cabello:

Proteger su cuero cabelludo.

Para proteger el cuero cabelludo, use sombrero, turbante o bufanda cuando esté afuera. Trate de evitar

lugares con mucho calor o mucho frío. Esto incluye camas solares y exteriores al sol o al aire frío. Siempre aplique protector solar o bloqueador solar.

Mantenerse abrigado.

Es posible que sienta más frío si pierde el cabello, ya que el calor corporal puede perderse a través de la cabeza. Use un gorro, turbante, bufanda o peluca para mantenerse abrigado.

Hablar sobre sus sentimientos.

Muchas personas sienten enojo, depresión o vergüenza por la caída del cabello. Si se siente preocupado o molesto, es posible que desee hablar sobre estos sentimientos con su equipo de atención, un familiar, un amigo cercano o alguien que haya sufrido caída del cabello a causa del tratamiento contra el cáncer.

Recuentos bajos de células sanguíneas

Es posible que el tratamiento altere sus recuentos de células sanguíneas y su proveedor médico controlará atentamente los resultados de los análisis de laboratorio.

Neutropenia

La neutropenia es una disminución del recuento de neutrófilos, un tipo de glóbulo blanco que ayuda al organismo a combatir las infecciones. La quimioterapia suele provocar una disminución de la cantidad de estas células en el organismo; sin embargo, si el recuento de neutrófilos es demasiado bajo, esto puede retrasar el tratamiento y aumentar el riesgo de infección. Para ayudar en esta situación, existen medicamentos que se pueden administrar para ayudar a aumentar estos recuentos de glóbulos. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre estos medicamentos, si es necesario.

¿Cuándo tengo mayor riesgo de sufrir una infección?

El término "nadir" significa punto bajo. Los pacientes corren mayor riesgo de infección aproximadamente entre siete y diez días después de cada ciclo de quimioterapia.

¿Cuáles son los síntomas de infección que debo observar?

La fiebre suele ser el primer signo de infección. *Llame a su clínica si tiene fiebre de 100.4° o más.* El número de teléfono de la clínica se encuentra en la portada de esta guía. No tome medicamentos para bajar la fiebre sin la aprobación de su equipo de atención médica. Estos son medicamentos como ibuprofeno (Motrin® o Advil®), naproxeno (Aleve®) o acetaminofén (Tylenol®).

Otros síntomas de infección incluyen:

- Escalofríos
- Hinchazón o enrojecimiento en cualquier parte del cuerpo, especialmente una herida, área intravenosa o puerto

- Tos reciente o que empeora
- Dolor al orinar u orina turbia

Si experimenta dificultad para respirar, cambios en el estado mental o confusión, concurra a la sala de emergencias más cercana o llame al 9-1-1 para obtener ayuda

Para evitar infecciones, usted puede:

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Asegúrese de lavarse las manos antes de cocinar y comer, después de ir al baño, sonarse la nariz, toser, estornudar o tocar animales. Lleve consigo desinfectante para manos para los momentos en que no cuente con agua y jabón. También es importante lavarse las manos después de tocar superficies de uso compartido, como teléfonos públicos, surtidores de gasolina, cajeros automáticos, pomos de puertas u otras superficies u objetos de uso público.

Desinfectar los objetos y las superficies de uso frecuente.

Utilice toallitas desinfectantes para limpiar las superficies y los objetos que toque, o aquellos que puedan caer al suelo.

Limpiarse con cuidado y delicadeza después de defecar.

En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebés o un chorrito de agua de una botella con atomizador para limpiarse. Informe a su médico o enfermero si sufre de dolor o sangrado en el área rectal o si tiene hemorroides.

Mantenerse alejado de personas que estén enfermas.

Esto incluye a personas con resfriados, gripe, sarampión o varicela. También debe mantenerse alejado de niños que acaban de recibir una vacuna elaborada con "virus vivos" contra la varicela o la polio. Llame a su equipo de atención si tiene alguna pregunta.

Mantenerse alejado de multitudes.

Trate de no estar rodeado de mucha gente. Por ejemplo, planifique ir de compras o al cine cuando las tiendas y los cines estén menos llenos.

Tener cuidado de no cortarse ni lastimarse.

No corte ni rasgue las cutículas de las uñas. Utilice una afeitadora eléctrica en lugar de una maquinilla con hoja de afeitar. Y tenga mucho cuidado al utilizar tijeras, agujas o cuchillos.

Estar atento a signos de infección o cambios alrededor de su catéter.

Los signos que debe observar incluyen secreción, enrojecimiento, hinchazón o dolor. Informe a su equipo de atención sobre cualquier cambio que observe cerca de un puerto o catéter.

Mantener un buen cuidado bucal.

Cepíllese los dientes después de las comidas y antes

de acostarse. Utilice un cepillo de dientes sumamente suave. Para suavizar aún más las cerdas, haga correr agua caliente sobre ellas justo antes de cepillarse. Para mantener limpio su cepillo de dientes, sumérjalo y agítelo en un enjuague bucal antibacteriano o en agua oxigenada. Utilice un enjuague bucal que no contenga alcohol. Consulte con su equipo de atención antes de acudir al dentista.

Cuidar bien su piel.

No se apriete ni rasque las espinillas. Use loción para suavizar y curar la piel seca y agrietada. Para secarse después del baño o la ducha, dé palmaditas suaves en la piel.

Tener cuidado de no frotarse la piel.

Limpiar cortes de inmediato. Use agua tibia, jabón y un antiséptico para limpiar sus cortes. Limpie su corte de esta manera todos los días hasta que tenga una costra.

Tener cuidado con los animales.

No limpie la caja de arena de su gato, no recoja excrementos de perro ni limpie jaulas de pájaros o peceras. Asegúrese de lavarse las manos después de tocar mascotas u otros animales.

No aplicarse la vacuna contra la gripe ni ningún otro tipo de vacuna sin consultar primero con su equipo de atención.

Algunas vacunas contienen un virus vivo al que no se debe exponer.

Poner en práctica reglas de seguridad alimentaria.

- Mantenga calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos.
- No deje sobras sin refrigerar. Coloque las sobras en el refrigerador en cuanto termine de comer. Lave bien las frutas y verduras crudas antes de comerlas. Evita aquellas que no se pueden lavar bien, como las frambuesas. No coma pescados, mariscos, carne, pollo o huevos crudos o poco cocidos.
- No consuma alimentos que hayan pasado la fecha de caducidad. No coma alimentos que tengan manchas de moho, incluso si los elimina.

Trombocitopenia

Las plaquetas son las células de la sangre responsables de la coagulación, y la quimioterapia puede provocar una disminución de la cantidad de estas células en el organismo, lo que se conoce como trombocitopenia. Si su recuento de plaquetas es demasiado bajo, existe riesgo de hemorragia y puede ser necesaria una transfusión de plaquetas. Esto puede ocasionar un retraso en su tratamiento de quimioterapia. Si sus niveles de plaquetas son bajos, su equipo de atención le explicará las precauciones que debe tomar para prevenir hemorragias.

Llame a la clínica si tiene alguno de estos síntomas:

- Moretones, especialmente si no se golpeó con nada
- Pequeñas manchas rojas en la piel
- Orina de color rojo o rosado
- Evacuaciones intestinales negras o con sangre
- Sangrado de las encías o la nariz
- Sangrado abundante durante el ciclo menstrual o por un período prolongado
- Sangrado vaginal no causado por el ciclo menstrual
- Dolores de cabeza o cambios en la visión
- Sensación de calidez o calor en el brazo o la pierna
- Sentirse muy somnoliento o confundido

Para evitar hemorragias o lesiones, usted puede:

- Cepillarse los dientes con un cepillo de dientes suave y usar hilo dental con mucha delicadeza.
- Tener cuidado con los objetos punzantes como cuchillos o herramientas.
- Para evitar caídas, no subirse a escaleras manuales o taburetes.
- Utilizar una afeitadora eléctrica para afeitarse.
- Proteger sus manos y pies de raspaduras o cortes con el uso de guantes cuando trabaje en el jardín y con el uso de zapatos en todo momento.
- Sonarse la nariz con delicadeza.
- Aplicar una presión suave pero firme sobre cualquier corte que tenga hasta que deje de sangrar.

Anemia

Los glóbulos rojos transportan oxígeno a los tejidos del cuerpo y eliminan los desechos de los tejidos. La quimioterapia puede hacer que disminuya la cantidad de estas células y provocar anemia. Si el recuento de glóbulos rojos es bajo, es posible que experimente cierta fatiga y dificultad para respirar. Se pueden administrar medicamentos para ayudar a aumentar estos recuentos de células o es posible que necesite una transfusión de sangre si su recuento de células sanguíneas desciende demasiado. Su equipo de atención médica debatirá esto con usted, si es necesario, y controlará atentamente sus recuentos de células sanguíneas durante el tratamiento.

Llame a la clínica si tiene alguno de estos síntomas:

- Su nivel de fatiga cambia o no es capaz de realizar sus actividades habituales.
- Tiene mareos o sufre desmayos.
- Tiene dificultad para respirar.
- Sensación de que su corazón late con fuerza o muy rápido.

Náuseas/Vómitos

Puede experimentar náuseas y vómitos mientras recibe el tratamiento, inmediatamente después u horas o días después. Existen medicamentos que pueden ayudar a prevenir las náuseas y los vómitos, llamados medicamentos antieméticos o antinauseosos. Es posible que necesite tomar estos medicamentos una hora antes de cada tratamiento y durante algunos días después. También se le pueden administrar medicamentos antieméticos por vía intravenosa antes de su tratamiento.

El tiempo de consumo de medicamentos para tratar las náuseas después del tratamiento dependerá del tipo de terapia que reciba y de cómo reaccione. Si un medicamento para tratar las náuseas no le funciona bien, su proveedor médico puede recetarle otro.

En ocasiones, se necesita más de un medicamento para aliviar las náuseas. Hable con su equipo de atención sobre los medicamentos para controlar las náuseas y los vómitos causados por el tratamiento.

Si aún sufre náuseas o vómitos después de tomar los medicamentos y ajustar su dieta, llame a la clínica.

Para evitar o controlar las náuseas o los vómitos, usted puede:

Tomar los medicamentos para tratar las náuseas según lo recetado.

No esperar hasta vomitar para empezar a tomar estos medicamentos.

Prevenir las náuseas.

Una forma de prevenir los vómitos es prevenir las náuseas. Intentar consumir alimentos y bebidas suaves, fáciles de digerir y que no le causen malestar estomacal. Estos incluyen galletas saladas, tostadas y gelatina.

Planificar cuándo le conviene comer y beber.

Algunas personas se sienten mejor cuando ingieren una comida ligera o un refrigerio antes de la quimioterapia. Otros se sienten mejor cuando reciben quimioterapia con el estómago vacío.

Consumir comidas y refrigerios pequeños.

En lugar de tres comidas abundantes al día, muchas personas consumen cinco o seis comidas pequeñas y refrigerios. No beber mucho antes o durante las comidas y evitar acostarse inmediatamente después de comer.

Beber abundante líquido entre comidas.

Esto ayudará a aliviar las náuseas y también ayudará a eliminar las toxinas del organismo después del tratamiento. La hidratación es importante durante el tratamiento oncológico. Puede hidratarse con:

- Agua
- Caldos y sopas cremosas
- Bebidas deportivas (Gatorade® or Powerade®)

- Productos con electrolitos en polvo (Drip Drop® o Ensure® Rapid Hydration)
- Tés
- Ginger ale o Sprite®
- Jugos
- Jell-O® (gelatina) y pudín
- Paletas heladas/helado/sorbetes
- Leche/batidos (incluidas las alternativas a la leche)

Comer y beber alimentos que no estén demasiado calientes.

Dé tiempo a los alimentos y bebidas calientes para que se enfríen o enfríelos agregando hielo.

Evitar los olores fuertes.

Trate de evitar alimentos y bebidas con olores fuertes, como café, pescado, cebolla, ajo y alimentos que se estén cocinando.

Probar pequeñas opciones frías y reconfortantes.

Chupe pequeños trozos de hielo, paletas heladas o caramelos de menta sin azúcar o caramelos ácidos sin azúcar.

No comer dulces agrios si tiene llagas en la boca o la garganta.

Si tiene ganas de vomitar, respire profunda y lentamente o tome aire fresco.

Para intentar distraerse, también puede charlar con amigos o familiares, escuchar música o ver una película o programas de televisión.

También puede utilizar aceites esenciales o tratamientos homeopáticos/complementarios.

Estos deben analizarse primero con su equipo de atención médica.

Llagas en la boca

A veces, la quimioterapia puede dañar las células de rápido crecimiento, como las que recubren la boca, la garganta y los labios. Esto puede afectar los dientes, las encías, el revestimiento de la boca y las glándulas que producen saliva.

Los problemas de boca y garganta pueden incluir:

- Boca seca
- Cambios en el gusto y el olfato, por ejemplo: la comida sabe a metal o tiza, no tiene sabor o no sabe ni huele como antes
- Infecciones en las encías, los dientes o la lengua
- Aumento de la sensibilidad a los alimentos fríos o calientes
- Llagas en la boca o áreas de sensibilidad
- Manchas blancas u oscuras
- Problemas para comer como consecuencia de mucho dolor en la boca

Para controlar los problemas en la boca y la garganta, usted puede:

Visitar a un dentista al menos dos semanas antes de comenzar el tratamiento de quimioterapia.

Es importante que su boca esté lo más sana posible, lo que significa llevar a cabo todo el trabajo dental antes de comenzar la quimioterapia. Si no puede ir al dentista antes de comenzar la quimioterapia, pregunte a su equipo de atención cuándo es un momento seguro para ir. Asegúrese de informarle a su dentista que tiene cáncer y sobre su plan de tratamiento oncológico.

Revisar su boca y lengua todos los días

Al revisarse la boca, podrá ver o sentir los problemas (como llagas en la boca, manchas blancas o infecciones) tan pronto como comiencen. Informe a su equipo de atención de inmediato si observa alguno de estos problemas

Mantener la boca húmeda.

Para mantener la boca húmeda, beba agua durante todo el día, consuma trozos de hielo o caramelos duros sin azúcar, o mastique chicle sin azúcar. Pida información a su equipo de atención sobre sustitutos de la saliva si nota que su boca está muy seca.

Cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida y antes de acostarse.

Utilice un cepillo de dientes extrasuave. Para suavizar aún más las cerdas, enjuague el cepillo de dientes con agua caliente antes de cepillarse

Si el cepillado le resulta doloroso, intente lavarse los dientes con hisopos de algodón o Toothettes®, que son pequeñas esponjas en un palito.

Utilice una pasta dental con flúor o un gel especial con flúor que le recete su dentista.

No utilice enjuagues bucales que contengan alcohol. En su lugar, enjuáguese la boca tres o cuatro veces al día con una solución de 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio, 1/8 de cucharadita de sal y una taza de agua tibia. Haga buches o haga gárgaras cada dos horas según sea necesario y, a continuación, enjuáguese con agua corriente.

Utilizar hilo dental con suavidad todos los días.

Si le sangran o le duelen las encías, evite esas áreas pero use hilo dental en los demás dientes. Pida información a su equipo de atención sobre el uso de hilo dental si su recuento de plaquetas es bajo.

Si usa dentaduras postizas, asegúrese de que queden bien ajustadas y manténgalas limpias. Además limite el tiempo que usa la dentadura postiza.

Tener cuidado con lo que come cuando le duele la boca
Elija alimentos húmedos, suaves y fáciles de masticar o tragar. Estos incluyen cereales cocidos, puré de papas y

huevos revueltos.

Utilice una licuadora para hacer puré los alimentos cocidos y que sean más fáciles de comer.

Tome pequeños bocados de comida, mastique lentamente y beba líquidos mientras come.

Ablande los alimentos con salsas, caldo, yogur u otros líquidos.

Consuma alimentos frescos o a temperatura ambiente. Es posible que los alimentos tibios y calientes le hagan daño a la boca o la garganta.

Coma trozos de hielo o paletas heladas.

Llame a su equipo de atención o dentista si le duele mucho la boca. Su médico o dentista pueden recetarle medicamentos para el dolor o para mantener la boca húmeda. Asegúrese de darle a su dentista el número de teléfono de su equipo de atención.

Evite cosas que puedan lastimar, raspar o quemarle la boca, como:

- Alimentos duros o crujientes; como galletas saladas y chips de papa o maíz
- Alimentos picantes, como salsa picante, platos con curry, salsa o chile
- Frutas o jugos cítricos como naranja, limón y pomelo
- Alimentos y bebidas que tengan un alto contenido de azúcar, como dulces o refrescos
- Cerveza, vino y otros tipos de alcohol
- Palillos de dientes u otros objetos afilados
- Productos de tabaco, incluidos cigarrillos, pipas, puros y tabaco para mascar.

Cambios en la piel y las uñas

Los tratamientos de quimioterapia pueden afectar la piel y las uñas. Estos efectos suelen ser leves y muchos de estos cambios mejorarán una vez finalizada la quimioterapia.

Entre los cambios en la piel se incluyen:

Picazón, sequedad, enrojecimiento, erupciones y descamación.

Sensibilidad al sol (cuando se quema rápidamente)

Este problema puede ocurrir incluso en personas que tienen un color de piel muy oscuro.

Hiperpigmentación

La hiperpigmentación es un problema que provoca la aparición de manchas oscuras en la piel o un color de piel más oscuro. Pueden aparecer manchas oscuras en las siguientes áreas:

- Alrededor de las articulaciones
- Debajo de las uñas
- En la boca
- A lo largo de la vena utilizada para administrarle quimioterapia
- Debajo de cintas o apósitos
- En el cabello

Dermatitis por radiación

Algunos tratamientos oncológicos provocan que la piel previamente irradiada se enrojezca. El color puede variar desde un rojo muy claro hasta un rojo brillante. Su piel puede ampollarse, pelarse o sentir mucho dolor.

Reacciones alérgicas a la quimioterapia.

Si experimenta cambios en la piel significa que usted es alérgico a la quimioterapia. Informe a su equipo de atención de inmediato si tiene sibilancias o problemas para respirar además de:

- Picazón repentina y severa
- Erupciones
- Urticaria

Cambios en las uñas

Algunos tratamientos de quimioterapia provocan que las uñas se oscurezcan, se pongan amarillas o se vuelvan quebradizas y se agrieten. En casos graves, las uñas se aflojan, se desprenden del lecho ungueal y se caen. Después del tratamiento, volverán a crecer uñas nuevas. Informe a su equipo de atención si sus cutículas están rojas y le duelen.

Para controlar los cambios en la piel y las uñas, usted puede:

- Espolvorear la piel con harina de maíz.
- Tomar duchas rápidas o baños de esponja en lugar de baños largos y calientes.
- Secarse con palmaditas después del baño.
- Utilizar un jabón suave e hidratante.
- Aplicar crema o loción mientras su piel aún esté húmeda después de bañarse.
- No utilizar perfume, colonia o loción para después del afeitado que contengan alcohol.
- Tomar un baño de avena coloidal cuando experimente picazón.
- Mantener el rostro limpio y seco.
- Preguntar a su equipo de atención si puede usar cremas o jabones medicinales para el rostro.
- Evitar la exposición directa al sol, especialmente entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Usar protector solar con un FPS de 30 o superior, o ungüentos de óxido de zinc que bloqueen completamente los rayos del sol.

- Mantener los labios húmedos con un bálsamo labial que tenga un SPF de 30 o más.
- Usar pantalones de colores claros, remeras de algodón de manga larga y sombreros de ala ancha.
- No utilizar camas solares.
- Utilizar guantes cuando lave los platos, trabaje en el jardín o limpie la casa.
- Utilizar aceite de árbol de té si el lecho ungueal se afloja

Para controlar los síntomas de la dermatitis por radiación

- Proteja del sol el área de piel donde recibe radioterapia.
- No utilice camas solares.
- Coloque un paño fresco y húmedo en la zona expuesta a la dermatitis por radiación.
- Use ropa de algodón, lino u otras telas suaves. Esto incluye su ropa interior como sujetadores, calzoncillos y camisetas.

Problemas para dormir

Algunos pacientes con cáncer tienen problemas para dormir debido al dolor, la ansiedad, la depresión, los efectos secundarios del tratamiento, los sudores nocturnos o el hecho de pasar la noche en el hospital. Su cuerpo necesitará dormir más a medida que avance el tratamiento.

No dormir lo suficiente puede causar:

- Aumento del dolor
- Cambios en la memoria
- Aumento de la fatiga
- Disminución de la curación
- Empeoramiento de la enfermedad/infección

Para controlar los problemas de sueño, usted puede:

- Realizar al menos entre 20 y 60 minutos de ejercicio ligero al día, como mínimo dos o tres horas antes de acostarse.
- Evitar las bebidas con cafeína o alcohol por la noche.
- Beber leche o té de hierbas descafeinado tibio antes de acostarse.
- Pedirle a alguien que le dé un masaje suave o probar técnicas de relajación antes de acostarse.
- Mantener una rutina nocturna al menos 30-60 minutos antes de acostarse le indica al cuerpo que se relaje; estos hábitos incluyen atenuar las luces, evitar el uso de pantallas y establecer una hora fija para irse a la cama.

- Usar la cama únicamente para dormir o tener relaciones sexuales. No mirar televisión en la cama.
- Tomar todos los medicamentos para dormir a la misma hora todas las noches.
- Ajustar la temperatura del dormitorio para estar lo más cómodo posible.

Manejo de efectos secundarios en el sistema respiratorio

- Continuar usando medicamentos recetados para el asma o las alergias durante su tratamiento.
- Llamar a su médico si experimenta tos reciente o si la tos empeora.
- Llamar al 9-1-1 o acudir a la sala de emergencias de inmediato si experimenta dolor en el pecho o si desarrolla dificultad para respirar, especialmente si es repentino.

Manejo de efectos secundarios en el hígado

- Beber abundante agua para prevenir la deshidratación y llevar una dieta bien equilibrada.
- Evitar el alcohol y no tomar más analgésicos recetados que la cantidad recomendada.
- Llamar a su médico de inmediato si experimenta fiebre, somnolencia o confusión, si su piel se torna amarilla o si tiene dolor intenso o hinchazón de estómago.

Manejo de efectos secundarios en las hormonas

- Llevar una dieta saludable y hacer ejercicio en forma regular.
- Continuar tomando los medicamentos para la tiroides que le hayan recetado.
- Llamar a su médico de inmediato si experimenta dolores de cabeza con mareos, confusión, somnolencia o desmayos, cambios en la visión, fiebre, náuseas o vómitos.

Efectos secundarios en la salud mental

Ansiedad

Es completamente normal sentirse ansioso ante un diagnóstico de cáncer y el inicio de un tratamiento. Es un momento sumamente aterrador para los pacientes y sus familias. La ansiedad puede experimentarse como un miedo o estrés abrumador, preocupación o incluso momentos de pánico total. La ansiedad puede causar diferentes sentimientos en el cuerpo.

- La ansiedad puede afectar el apetito.
- La ansiedad puede causar dolores de cabeza y dolor o tensión muscular.

- La ansiedad puede causar malestar estomacal y causar diarrea o náuseas/vómitos.
- La ansiedad puede causar falta de aire o dificultad para respirar.
- La ansiedad puede provocar inquietud e impedir que el paciente se quede quieto.
- La ansiedad puede causar dificultad para dormir por la noche

Para controlar la ansiedad, usted puede:

No tratar la ansiedad puede hacer que le resulte más difícil combatir el cáncer.

- Escuchar música relajante o utilizar la meditación guiada.
- Hacer cosas que disfrutaba antes de recibir el diagnóstico.
- Descansar mucho en un lugar tranquilo.
- Escribir sus sentimientos o leer por placer.
- Hacer ejercicio ligero en la medida de lo posible.
- Hablar con su equipo de atención médica sobre cómo se siente. .

Los cuidadores pueden ayudar a tratar estos sentimientos al:

- Permanecer con el paciente durante estos momentos.
- Tratar de tranquilizar y mantener la calma.
- Hablar con el paciente sobre temas que habrían debatido antes de su diagnóstico.
- Hablar con el equipo de atención médica en caso de estar preocupados por el paciente.

Depresión

Muchas personas experimentan sentimientos de tristeza después de recibir un diagnóstico de cáncer y durante el tratamiento. Esto es normal y puede cambiar día a día. Sin embargo, si estos sentimientos persisten durante más de uno o dos días, es necesario consultar con su equipo de atención médica. Si siente que está deprimido/a, necesitamos saber si hay algún problema para poder ayudar. Algunos signos de la depresión son:

- Un sentimiento de impotencia, desesperanza o de que la vida no tiene sentido.
- Falta de interés por estar con la familia o amigos.
- No disfrutar de pasatiempos/actividades.
- Llorar durante largos períodos o todos los días.
- Disminución del apetito o pérdida de peso.
- Cambios en el nivel de energía, dormir todo el tiempo o no dormir bien.
- Pensar en un plan para actuar en función de pensamientos suicidas o pensamientos frecuentes sobre la muerte o morir.

Si experimenta alguno de estos signos, hable con su equipo de atención médica de inmediato.

Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otras personas, llame al 9-1-1, acuda a la sala de emergencias más cercana o comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al 9-8-8.

Preguntas para mi equipo:

Actividad durante el tratamiento

La actividad física durante el tratamiento es importante para ayudar a reducir la fatiga, mantener la fuerza, mejorar la salud cardiovascular, mejorar el sueño y el estado de ánimo, y aumentar los niveles de energía. Le recomendamos que se mantenga lo más activo posible. Puede continuar trabajando durante el tratamiento si su trabajo no aumenta su riesgo de sufrir lesiones o infecciones. También puede continuar con sus pasatiempos y recomendamos realizar ejercicios ligeros, como caminar o andar en bicicleta. Realice ejercicio al aire libre en las horas más frescas del día y tenga la precaución de mantener la piel cubierta y protegida del sol.

Algunos consejos útiles al momento de hacer ejercicio:

- Siempre hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina nueva de ejercicios.
- Pídale a familiares o amigos que lo acompañen.
- Puede utilizar un medidor de actividad física para mantenerse motivado.
- Hacer un poco de ejercicio es mejor que no hacer nada.
- Mantenga la mayor parte posible de su rutina habitual durante el tratamiento.
- Trabajo: pregunte a su médico si puede continuar trabajando durante el tratamiento.
- Pasatiempos: continúe haciendo las cosas que más le gustan, pero no se exceda.
- Tome siestas en la medida necesaria, pero no se quede en la cama todo el día. Si tiene problemas con las actividades diarias, infórmele a su equipo de atención.

¡Cuidese!

- No haga ejercicio si no se siente bien, tiene fiebre, náuseas o vómitos.
- Si presenta hinchazón en los tobillos o aumento de peso sin causa aparente, llame a la clínica de inmediato.
- Evite los gimnasios públicos si su recuento de glóbulos blancos es bajo.
- Evite los deportes de contacto si tiene un "catéter" o un catéter de vía central (PICC). • No utilice un rifle del lado donde se encuentra el puerto o la vía central, ya que un traumatismo en esa zona puede dañar el área de inserción.
- Puede nadar si el área del puerto está cicatrizada y no está en uso. Si tiene una vía PICC colocada, no debe nadar ni sumergirse en el agua de la bañera.

Preguntas para mi equipo:

Nutrición durante el tratamiento

Alimentarse bien durante el tratamiento oncológico es fundamental. A la hora de comer, llene su plato con 2/3 de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres (frijoles/guisantes) y solo 1/3 de su plato deben ser productos de origen animal. Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.

El tamaño de una porción puede ser 1/2 taza de frutas o verduras cocidas, una taza de frutas o verduras crudas o un trozo de fruta fresca del tamaño de una pelota de béisbol. Nutrirse lo suficiente es útil para combatir la fatiga, la constipación y la pérdida de peso. Una dieta equilibrada es lo más importante.

La proteína es importante mientras realiza el tratamiento porque es lo que su cuerpo utilizará para reconstruir las células sanas y ayudarlo a mantener sus músculos fuertes. Debe consumir proteínas en cada comida. Muchas personas también toman bebidas o batidos de proteínas para ayudar a satisfacer la demanda de proteínas. Esto también puede proporcionar calorías adicionales. Trate de no beberlos a la hora de comer, sino entre comidas.

Las proteínas de origen vegetal incluyen:

Frutos secos, mantequillas de frutos secos, semillas, legumbres y soja.

Las proteínas de origen animal incluyen:
Carne de res, cerdo, pollo, huevos, leche, queso, pescado u otros mariscos y yogur.

Es importante que toda la carne que consuma esté bien cocida. No coma nada crudo o sin lavar mientras esté en tratamiento.

La seguridad alimentaria es imprescindible durante el tratamiento.

- Asegúrese de no contaminar sus carnes crudas con sus frutas y verduras frescas mientras las compra o las guarda.
- Lave todas las frutas y verduras antes de comerlas.
- Asegúrese de mantener limpias las encimeras de su cocina. Límpielas con toallitas desinfectantes o agua con lejía con regularidad y especialmente después de poner carne cruda en la encimera.
- No coma ni beba nada que no esté pasteurizado.
- Es importante lavarse las manos antes de preparar o comer alimentos, después de ir al baño y después de tocar cualquier mascota.
- No vuelva a colocar alimentos cocidos en un plato que contenía carne cruda sin lavarlo primero.
- Empaquete y refrigere adecuadamente las sobras inmediatamente después de terminar la comida.

También es muy importante mantenerse hidratado. Recomendamos beber al menos dos litros de líquido al día. Debe comenzar con esta práctica el día antes de su primer tratamiento y continuar hasta finalizar el tratamiento por completo.

Si desea obtener más información sobre la nutrición durante el tratamiento o si tiene problemas para comer o perder peso, hable con su equipo de atención médica. Podemos contactarlo con los nutricionistas de nuestro personal.

Notas sobre mi nutrición:

Día del tratamiento

Existen numerosos y diferentes tipos de medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer. Estos medicamentos se pueden usar solos o juntos en tratamientos combinados. Su oncólogo utilizará guías clínicas para determinar cuál es el mejor plan de tratamiento para usted, ya que existen muchos factores que influyen en esa decisión, como su diagnóstico y su estado general de salud.

Algunos pacientes permanecerán en la sala de tratamiento menos de una hora y otros pasarán todo el día, en función de la medicación necesaria. Siempre revisaremos sus análisis de sangre antes de administrarle cualquier tratamiento.

Asegúrese de vestirse abrigado o traer una chaqueta en caso de que tenga frío. Es común que los pacientes sientan frío una vez iniciada la administración de líquidos intravenosos asociados con el tratamiento. Si se utiliza un puerto para su tratamiento, use una camisa con botones o una camisa con cuello ancho para que podamos acceder fácilmente al puerto. Si se le coloca una vía intravenosa en el brazo, asegúrese de usar mangas cortas o de poder subirse la manga fácilmente por encima de los codos.

Cuando asista al tratamiento, controlaremos sus signos vitales (presión arterial, temperatura, frecuencia cardíaca y peso). Una vez que sepamos que sus análisis de sangre y sus signos vitales se encuentran dentro de los parámetros normales, procederemos con el tratamiento según lo planeado.

A menudo, se administran medicamentos previos a la terapia para ayudarlo a controlar efectos secundarios mientras recibe el tratamiento oncológico. Estos medicamentos se administrarán antes del tratamiento y pueden incluir opciones como Tylenol®, antihistamínicos (como Benadryl®), medicamentos para tratar las náuseas y esteroides. El propósito de estos medicamentos es ayudarlo a mantenerse cómodo durante el tratamiento y reducir la probabilidad de reacciones adversas a la terapia oncológica.

Cada vez que le administremos un medicamento nuevo le preguntaremos su nombre y fecha de nacimiento. Esto es por su seguridad y para garantizar que reciba el tratamiento que se le ha indicado.

Una vez que se hayan administrado los medicamentos previos a la terapia, habrá un período de observación para permitir que estos medicamentos alcancen su máximo beneficio.

Después del período de observación, comenzará la infusión del tratamiento. No debería sentir nada diferente mientras se administra el tratamiento por

infusión. Si durante la infusión nota algún cambio en cómo se siente, como picazón, dificultad para respirar, dolor en el pecho, dolor en la parte baja de la espalda, escalofríos, sudoración u hormigueo en la boca o los labios, informe al enfermero de inmediato. Cuanto antes informe al enfermero, antes se podrá responder para ayudar a aliviar sus síntomas y evitar que empeoren.

Puede levantarse y moverse durante el tratamiento. No dude en usar el baño o volver a servirse agua según sea necesario. Si necesita ayuda, los enfermeros estarán encantados de poder asistirlo; solo tiene que pedirlo.

Artículos que quiero/necesito llevar conmigo los días de tratamiento:

Después del tratamiento

Los medicamentos del tratamiento se eliminan del organismo a través de los fluidos corporales. Esto significa que puede haber medicamento en la orina, las heces, la saliva, el vómito, el semen, el sudor y los fluidos vaginales. Es importante que otras personas en la casa no queden expuestas a estos fluidos.

Existen algunas pautas básicas que se deben seguir al llegar a casa después del tratamiento. Es importante que, siempre que sea posible, manipule sus propias prendas/ropa de cama. Si alguien más debe manipular estas cosas, debe usar guantes y lavarse las manos inmediatamente después. Si alguien toca accidentalmente fluidos corporales, debe lavarse las manos de inmediato. Mantenga a todos los niños alejados también de los fluidos corporales.

Si hay prendas/ropa de cama sucias:

- Debe juntar todas las prendas sucias y lavarlas inmediatamente. Lave por separado del resto de las prendas/ropa de cama en agua caliente y utilice su detergente para ropa habitual.
- Si las prendas sucias no se pueden lavar de inmediato, colóquelas en una bolsa de plástico y ciérrela hasta que se puedan lavar.
- Cuando termine de lavar las prendas o la ropa de cama sucias, asegúrese de lavarse las manos.

Al usar el baño:

- Después de usar el inodoro, es importante que tire de la cadena dos veces con la tapa del inodoro cerrada durante, al menos, las primeras 48 horas después del tratamiento.
- Si es posible, utilice un baño separado del de todos los demás en la casa. Si esto no es posible, asegúrese de limpiar el asiento del inodoro después de cada uso con una toallita desinfectante.
- Lávese las manos después de usar el inodoro y evite tocar superficies hasta que estén limpias.
- Si utiliza un inodoro portátil o una cuña junto a la cama, asegúrese de usar guantes al vaciarlos y lavarlos.

Puede disfrutar de la compañía de amigos y familiares si se siente con ánimo. Asegúrese de que cualquier persona con la que pase tiempo no esté enferma. Si recibe visitas en su casa, limpie las superficies que se tocan con frecuencia (picaportes, interruptores de luz, manijas del fregadero, etc.) después de que todos se hayan ido. Es importante usar una mascarilla cuando esté en público para protegerse de los gérmenes de los demás. Intente hacer sus recados temprano por la mañana cuando haya menos personas, o pídale a otra persona que los haga por usted.

Si planea tener relaciones sexuales mientras recibe tratamiento:

- Utilice anticonceptivos de barrera durante las primeras 72 horas después del tratamiento. Esto es importante tanto para hombres como para mujeres.
- No quede embarazada mientras esté en tratamiento ni permita que ninguna persona embarazada quede expuesta a fluidos corporales.

Si toma una pastilla oral contra el cáncer, debe adoptar estas mismas precauciones mientras esté en tratamiento. No permita que nadie más que usted toque sus pastillas. Si necesita que alguien más le ayude con, esta persona debe usar guantes al manipularlos. No deseche las pastillas que no utilice en el inodoro ni las tire a la basura. Utilice los buzones de devolución de medicamentos de las farmacias, los programas de devolución por correo o los centros de recolección autorizados por la DEA.

Preguntas para mi equipo:

Supervivencia

La supervivencia al cáncer comienza en el momento del diagnóstico y se centra en la salud y la calidad de vida del paciente durante el tratamiento, después del tratamiento y a lo largo del resto de su vida. Esto incluye la capacidad del paciente para recibir atención médica de seguimiento y tratamiento para cualquier inquietud o problema físico, de salud sexual, psicosocial o financiero. La supervivencia al cáncer también aborda los efectos tardíos del tratamiento, los cánceres secundarios y la calidad de vida en general.

Nuestros proveedores médicos continúan atendiendo pacientes una vez finalizado el tratamiento activo. Háganos saber cómo podemos ayudarlo a mantener la mejor calidad de vida durante su camino de supervivencia.

CareSpace

Puede consultar su hoja clínica desde su casa si tiene acceso a Internet.

Ingrese en **FLCancer.com**

Haga clic en "CareSpace" en la esquina superior derecha. La primera vez que inicie sesión necesitará las instrucciones que el personal del consultorio le enviará por correo electrónico. Siga las instrucciones para completar el registro. Desde aquí puede acceder a sus resultados de laboratorio, ver informes de patología y radiología y actualizar su lista de medicamentos. También puede enviar un mensaje a su equipo de atención desde aquí. Si aparecen resultados que aún no puede ver, generalmente se debe a que los resultados todavía no están disponibles o a que el proveedor médico aún no los ha revisado.

Recursos para pacientes

Cuando busque información en línea, tenga cuidado con sus búsquedas en la web. Algunos sitios confiables a los que puede acudir para obtener información sobre su diagnóstico y tratamiento y para controlar los efectos secundarios son:

American Cancer Society

Información general sobre el cáncer, así como recursos para obtener información sobre diagnóstico, transporte y apoyo para cuidadores/familiares.

Servicio al cliente: (800) 277-2345

cancer.org

National Comprehensive Cancer Network

Pautas para el tratamiento según el tipo de cáncer

nccn.org/patients/guidelines/cancers.aspx

National Cancer Institute

Información sobre el cáncer desde diagnósticos hasta investigaciones

cancer.gov

Cancer.Net

Patrocinado por American Association of Clinical Oncology (Asociación Estadounidense de Oncología Clínica): brinda información aprobada por médicos sobre diagnóstico, tratamiento, ensayos clínicos y manejo de síntomas.

cancer.net

Chemocare.com

Busque sus medicamentos de quimioterapia y aprenda cómo controlar los efectos secundarios

chemocare.com

