



Utah Hematology Oncology
OGDENCLINIC

MATERIAL INFORMATIVO

(Pulse ctrl + clic para ir a cada sección)

Índice

<i>Conozca a su equipo de cuidados</i>	3
Acerca de los ensayos clínicos en UHO	4
<i>Objetivos y tratamiento del cáncer</i>	5
Tratamientos contra el cáncer	5
Objetivos del tratamiento	5
<i>Detalles sobre las opciones de tratamiento habituales</i>	6
Terapia dirigida.....	6
Quimioterapia	6
<i>Pérdida del cabello</i>	7
<i>Medicamentos, seguridad y alternativas</i>	8
Uso seguro de tratamientos alternativos o complementarios contra el cáncer	8
<i>Cuándo ponerse en contacto con su médico o prestador de salud</i>	10
<i>Infección y fiebre</i>	11
<i>Líquidos y nutrición</i>	12
¿Por qué es tan importante beber líquidos?	12
¿Qué cantidad hay que beber?	12
¿Qué líquidos debe beber?	12
Nutrición	13
<i>Náuseas y vómitos</i>	14
Diferencia entre náuseas y vómitos	14
Medidas de autoayuda.....	14
Acerca de la medicación contra las náuseas que le pueden recetar	15
<i>Cuidado de la boca y la piel</i>	15
Cuidado bucal	15
Cuidado de la piel y las uñas	16
<i>Diarrea</i>	17
<i>Estreñimiento</i>	17
<i>Análisis de sangre y anemia</i>	19
¿Qué ocurre con mis hemogramas después de la quimioterapia?	19
Anemia.....	19

<i>Ejercicio y mantenerse activo</i>	20
Cuándo empezar	20
Sugerencias adicionales para la actividad física	20
<i>Cambios emocionales y fatiga</i>	21
Relaciones.....	22
Intimidad sexual	22
Fatiga	22

Conozca a su equipo de cuidados

Ahora forma parte de un equipo. Algunos pacientes nos consideran su familia, otros nos llaman parte de su equipo de apoyo; para nosotros es un honor formar parte de ambos. Uno de nuestros objetivos es ayudarlo a prepararse para gestionar cualquier efecto secundario de su tratamiento y enfermedad, tanto física como mentalmente. La comunicación es importante: no podemos ayudar a los problemas de los que no estamos al tanto. No dude en hacernos preguntas y comunicarnos sus inquietudes. Es una parte vital de su tratamiento.

Información del equipo asistencial

Oncólogos/Hematólogos	Dr. Carl Gray y Dr. Joshua Ramsay
Nuestras enfermeras especializadas	Skyler Nicholas, FNP-BC; Lynn Larsen, NP-C; Kylie Money, PA-C, Kelly Mikesell, PA-C.
Enfermeras oncológicas certificadas	Adminstran la quimioterapia, colaboran en la educación, ayudan a controlar los efectos secundarios y responderán a sus preguntas sobre el diagnóstico y el tratamiento.
Recepcionistas y coordinadores	Le reciben a su llegada y le ayudan a coordinar sus citas.
Oficina de cobros	Ayudan con asuntos de facturación y seguros y pueden ser contactados en el 801-689-3900 o en la línea principal de facturación de la Clínica Ogden, 801-475-3500.
Especialista en finanzas para pacientes	Se encuentran en el centro y pueden responder a sus preguntas. Por favor, utilice la línea telefónica principal en 801-476-1777 y seleccione el asistente médico de su proveedor en el menú del teléfono.

Contactos para necesidades y preguntas médicas

Preguntas fuera de horario y necesidades urgentes	<p>Si necesita ponerse en contacto con nosotros fuera del horario de atención o en caso de emergencia, utilice la línea telefónica principal: 801-476-1777.</p> <p>Tenga en cuenta que utilizamos un proveedor de guardia durante las horas no laborables. Si nadie contesta al teléfono, puede dejarnos un mensaje que se enviará automáticamente a nuestro equipo. Le devolveremos la llamada en cuanto nos sea posible.</p>
Preguntas e inquietudes	<p>Llame a nuestra oficina al 801-476-1777</p> <p>Sus llamadas son importantes para nosotros y haremos todo lo posible por atenderlas sin demora. Si le piden que espere, sepa que estamos atendiendo a otros pacientes. Si no puede esperar, déjenos un mensaje.</p>



Reposición de medicamentos	<p>Llame a nuestra línea principal al 801-476-1777 y seleccione el nombre de su proveedor en el menú telefónico.</p> <p>Lleve consigo el envase cuando llame para asegurarse de que la dosis y la concentración sean las correctas. No espere a que se le acabe el medicamento antes de llamar para reponerlo. Si es posible, pida que se lo repongan en su visita al médico. Una vez que haya dejado una solicitud, espere entre 48 y 72 horas para que se procese la reposición y llame a la farmacia. Si desea comprobar el estado de su solicitud, póngase en contacto con la farmacia.</p>
Portal del paciente (resultados de laboratorio, observaciones, etc.)	<p>Pronto recibirá un correo electrónico para registrarse en nuestro Portal del Paciente eCW. Una vez configurado, siempre se puede hacer referencia a este portal para los resultados de laboratorio y otra información.</p>
Próximas citas	<p>Por favor, preséntese en recepción al menos cinco minutos antes de su cita. Ellos le darán más instrucciones.</p> <p>Si es necesario extraer sangre, un técnico flebotomista de nuestro laboratorio puede hacerlo o si tiene un puerto puede ser un RN, o si solo necesita un CBC o PT/INR el MA lo hará.</p> <p>Reconocemos que su tiempo es tan valioso como el nuestro. Tenga en cuenta que es posible que no se le llame en el orden en que llega, ya que hay múltiples horarios en marcha.</p>
Nuestro sitio web	utahhemonc.com

Acerca de los ensayos clínicos en UHO

Clinical Trials-Community Cancer Trials of Utah (CCT), LLC es una organización de investigación independiente, basada en la práctica comunitaria, cuyo objetivo es ofrecer a los pacientes con cáncer acceso a **ensayos clínicos de alta calidad en su propia comunidad**, lejos del estrés, los inconvenientes y el elevado costo de un centro médico académico o de un sistema hospitalario. (CCT) está afiliada a Utah Hematology Oncology, PC y las actividades de CCT se llevan a cabo en cooperación con los proveedores y el personal de UHO y en las instalaciones de UHO. Sus profesionales están bien capacitados para determinar si un ensayo específico es adecuado o no para cada paciente. Aunque puede ser apropiado consultar sobre nuestros ensayos para su enfermedad, la participación puede no ser una posibilidad debido a los criterios de selección establecidos .

Objetivos y tratamiento del cáncer

El cáncer es el **crecimiento incontrolado y la propagación de células anormales en el organismo**. El crecimiento celular normal suele estar controlado. El crecimiento de las células cancerosas no solo es incontrolado, sino que las células que crecen y se dividen son anormales. Las células cancerosas se dividen con más frecuencia y viven más tiempo que las células normales.

El cáncer no siempre se presenta en forma de tumor. Algunos tipos de células cancerosas circulan por la sangre o el líquido linfático. Crean problemas al ocupar el espacio que deberían ocupar las células sanguíneas o linfáticas normales. Se trata de cánceres como la leucemia o el linfoma. A menudo es necesario realizar biopsias o análisis de sangre específicos antes de confirmar el diagnóstico.

La masa o tumor clínicamente detectable más pequeño tiene al menos 10.000 millones de células. Por eso, incluso cuando ya no se detecta un cáncer, el tratamiento puede continuar durante un tiempo. Se considera que una persona que ha tenido cáncer está en remisión cuando no hay indicios de esa enfermedad durante al menos cinco años.

Hay más de 100 tipos diferentes de cáncer. Aproximadamente una de cada tres personas padecerá un tipo de cáncer en algún momento de su vida. Cuatro de cada 10 personas con cáncer se curarán.

Tratamientos contra el cáncer

Desde el punto de vista médico, existen tres formas de tratar el cáncer: cirugía, radioterapia y/o quimioterapia (terapia dirigida).

A veces se utiliza más de un tratamiento, lo que se denomina tratamiento de modalidad combinada. Por ejemplo, la radioterapia y/o la quimioterapia pueden utilizarse para reducir primero el tamaño del tumor, seguidas de la cirugía. La cirugía puede realizarse en primer lugar para extirpar la mayor parte del tumor y determinar el grado de afectación. A continuación, se suele administrar quimioterapia y/o radioterapia. La quimioterapia suele ser el tratamiento médico preferido. Esto se debe a que la quimioterapia circula por el torrente sanguíneo y ataca a las células de todo el cuerpo. La radiación y la cirugía suelen concentrarse en zonas muy concretas.

Objetivos del tratamiento

Los tres objetivos posibles con el tratamiento de quimioterapia son:

- Curar: ausencia de enfermedad.
- Controlar/Mantener: evitar una mayor propagación de la enfermedad
- Paliación: alivio de los síntomas producidos por el cáncer

Incluso cuando la curación es poco probable, la quimioterapia y la radioterapia pueden utilizarse para ayudar a controlar el crecimiento de la enfermedad o para intentar aliviar los síntomas relacionados con la enfermedad, como el dolor o la hinchazón. Es lo que se denomina paliación.

Detalles sobre las opciones de tratamiento habituales

Terapia dirigida

Estos medicamentos actúan sobre células cancerosas específicas u objetivos moleculares. Actúan de forma diferente a los antineoplásicos. Actúan en diferentes vías en función de la genética o las mutaciones de su tipo específico de cáncer.

Las terapias dirigidas difieren de la quimioterapia estándar en varios aspectos:

- Las terapias dirigidas actúan sobre dianas moleculares específicas asociadas al cáncer, mientras que la mayoría de las quimioterapias estándar actúan sobre todas las células normales y cancerosas que se dividen rápidamente.
- Las terapias dirigidas se eligen o diseñan deliberadamente para interactuar con su diana, mientras que muchas quimioterapias estándar se identificaron porque matan células.
- Las terapias dirigidas suelen ser citostáticas (es decir, bloquean la proliferación o el crecimiento de las células tumorales), mientras que los agentes quimioterápicos estándar son citotóxicos (es decir, destruyen las células tumorales).

Tipos de terapia dirigida

- La inmunoterapia/bioterapia activa el [sistema inmunitario](#) para destruir las células cancerosas. Algunas inmunoterapias son [anticuerpos monoclonales](#) que reconocen moléculas específicas en la superficie de las células cancerosas. La unión del anticuerpo monoclonal a la molécula diana provoca la destrucción inmunitaria de las células que expresan esa molécula diana.
- Inhibidores del punto de control inmunitario: Estos medicamentos básicamente quitan los "frenos" al sistema inmunitario, lo que le ayuda a reconocer y atacar a las células cancerosas.
- Inhibidores de la angiogénesis: bloquean el crecimiento de nuevos [vasos sanguíneos](#) hacia los tumores (un proceso denominado angiogénesis tumoral). El suministro de sangre es necesario para que los tumores crezcan más allá de cierto tamaño, ya que la sangre proporciona el [oxígeno](#) y los [nutrientes](#) que los tumores necesitan para seguir creciendo. Los tratamientos que interfieren en la angiogénesis pueden bloquear el crecimiento tumoral. Algunas terapias dirigidas que inhiben la angiogénesis interfieren en la acción del [factor de crecimiento endotelial vascular](#) (VEGF), una sustancia que estimula la formación de nuevos vasos sanguíneos. Otros inhibidores de la angiogénesis se dirigen a otras moléculas que estimulan el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos.

Quimioterapia

Quimioterapia significa **tratamiento químico**. Es el uso de sustancias químicas para tratar un problema. Por ejemplo, Tylenol podría considerarse técnicamente quimioterapia para un dolor de cabeza. Pero la sociedad ha llegado a asociar la palabra "quimioterapia" específicamente con el cáncer. En este caso, las

sustancias químicas **se utilizan para interferir en el crecimiento celular y provocar su muerte o impedir su crecimiento**. Otra palabra que puede oír es **antineoplásico**.

¿La quimioterapia también dañará algunas de mis células buenas?

Sí. Por desgracia, la quimioterapia no puede distinguir una célula normal de una cancerosa. Sin embargo, puede atacar a una célula en una fase específica de la división celular. Ésta es una de las formas en que actúa la quimioterapia. Las células cancerosas, como las células ciliadas y las células que recubren el tubo digestivo (de la boca al recto), se dividen con más frecuencia. Por eso son más vulnerables a los efectos de la quimioterapia.

Las células normales serán sustituidas por la médula ósea durante el periodo de recuperación entre los ciclos de quimioterapia. Es de esperar que las células cancerosas, al ser anormales, no vuelvan a crecer y se eliminen aún más con tratamientos repetidos de quimioterapia.

Recuerde que las células cancerosas se dividen y multiplican con más frecuencia que las células normales. Por lo tanto, es más probable que sean destruidas con la quimioterapia.

Pérdida del cabello

Su enfermera le dirá si la pérdida de cabello es frecuente con los medicamentos que va a recibir. La caída del cabello puede ser lenta y provocar un adelgazamiento o muy rápida, en forma de mechones. **Si experimenta una caída drástica del cabello, es posible que prefiera cortárselo.**

Para algunas personas, este efecto secundario es el más delicado porque afecta a la apariencia. Quizá prefiera comprarse una peluca, un sombrero o probar con algunos pañuelos para prepararse. A menudo es más fácil comprar una peluca antes de que desaparezca el cabello si desea que la peluca coincida con su color de pelo y estilo actuales.

Después de la quimioterapia, el pelo empezará a crecer aproximadamente 1/2 pulgada al mes. A veces el pelo vuelve a crecer de un color diferente. Puede volver rizado cuando antes era liso o viceversa.

Se recomienda **no teñirse el pelo ni hacerse la permanente por unos 6 meses luego del tratamiento.**

Es posible que desee:

- Comprarse una peluca, un gorro o pañuelos.
- Discutir su preocupación con su familia y amigos.
- Evitar permanentes o tratamientos de coloración. Puede que el pelo no se te caiga tan rápido.
- Poner una toalla en la funda de la almohada por la noche para ayudar a contener el pelo que pierde por la noche.
- Cortarse el pelo corto con una maquineta eléctrica, pero **NO se afeite la cabeza.**

Si pierde el pelo, sentirá más frío; lleve sombrero, gorro de dormir, bufanda o turbante para conservar el calor corporal. También puede perder el vello de otras partes del cuerpo. Esto es menos frecuente, pero

a veces los hombres no tendrán que afeitarse con tanta frecuencia o las mujeres tendrán que pintarse las cejas con lápiz. Esto es solo temporal. El único caso en que la pérdida de pelo es permanente es cuando muere el folículo piloso. Esto ocurre con la radiación en la cabeza.

Medicamentos, seguridad y alternativas

- Antes de iniciar el tratamiento, **informe a su médico de todos los demás medicamentos que esté tomando** (ya sean con receta, de venta libre, vitaminas, plantas medicinales, etc.). Algunos de ellos pueden interferir con su tratamiento o causar más efectos secundarios.
- **Puede seguir utilizando medicamentos de venta libre para el resfriado, los intestinos, el dolor de cabeza y el cuidado de la piel, según sea necesario**, a menos que se le indique lo contrario.
- **SOLO si le dicen** que su **recuento de plaquetas es bajo entonces, evite el Ibuprofeno, Aspirina, Meloxicam y hierbas** como; uña de gato, dong quqi, onagra, matricaria, ajo, ginkgo, trébol rojo, castaño de indias, té verde, ginseng (todos tienen actividad antiplaquetaria). Consulte con su médico cuándo puede ser seguro reanudar el tratamiento.
- No se aplique ningún tipo de **inmunización o vacunas** sin la aprobación de su médico mientras reciba tratamiento.
- **Informe a su médico si está embarazada o puede estarlo** antes de empezar el tratamiento.
- Tanto para hombres como para mujeres: **No conciba un hijo (se quede embarazada) mientras recibe quimioterapia**. Se recomiendan los métodos anticonceptivos de barrera, como los preservativos. Consulte con su médico cuándo puede quedarse embarazada o concebir un hijo de forma segura después de la terapia.
- **No amamante** mientras esté en tratamiento.
- **Algunos medicamentos pueden causar cambios en la vista, mareos y cansancio**. Si tiene alguno de estos síntomas, tenga cuidado al conducir un vehículo, utilizar maquinaria o cualquier cosa que requiera estar alerta.

El organismo tarda unas horas en metabolizar y/o eliminar la mayoría de los medicamentos de quimioterapia. Durante este tiempo, una pequeña cantidad de los medicamentos sale a través de la orina, las heces y el vómito. Es poco probable que cause problemas si los miembros de su familia manipulan algún líquido. Se recomienda siempre lavarse bien las manos y, si tiene más dudas, pueden utilizarse guantes impermeables.

Uso seguro de tratamientos alternativos o complementarios contra el cáncer

Le trataremos con **terapias probadas** que han sido sometidas a rigurosas pruebas para demostrar su eficacia. Si participa en un ensayo clínico, es posible que se le administren medicamentos adicionales que aún se están en estudio. Existen muchos **métodos complementarios** que puede utilizar de forma segura

junto con el tratamiento estándar para aliviar los síntomas o los efectos secundarios, aliviar el dolor y ayudarle a disfrutar mejor de la vida.

He aquí una lista parcial de algunos métodos complementarios que algunas personas encuentran útiles cuando se utilizan junto con el tratamiento médico:

- Aromaterapia
- Arteterapia
- Biorretroalimentación
- Ajo y tisanas
- Masoterapia
- Meditación
- Musicoterapia
- Oración y prácticas espirituales
- Yoga

Si está pensando en utilizar alguna **terapia alternativa**, hable con su médico. A menudo, los pacientes no comunican a sus médicos su decisión. A veces, **estos medicamentos pueden hacer ineficaz el tratamiento clásico o empeorar los efectos secundarios**. Hoy en día existe un gran interés por las terapias alternativas y complementarias. Los medios de comunicación masiva, especialmente Internet, permiten compartir ideas e información con gran rapidez. Pero, a menudo, **la información en Internet está escrita por promotores de tratamientos ineficaces**.

Cuándo ponerse en contacto con su médico o prestador de salud

Si experimenta estos síntomas, acuda inmediatamente a su médico.

- **Falta de aire**, sibilancias, dificultad para respirar, cierre de la garganta, hinchazón de la cara, urticaria (posible reacción alérgica).
- **Dolor** o presión en el pecho.
- **Desarrollo de confusión**, alucinaciones o convulsiones.
- **Fiebre de 38 °C (100,5 °F)** o superior, escalofríos (posibles signos de infección).
- **Retención urinaria** o incapacidad para orinar.
- **Sangrado importante** por nariz, boca, vagina, recto que no cesa en 15 minutos.
- **Síntomas asociados a un posible coágulo de sangre**, como dolor o presión en el pecho, dolor en los brazos, espalda, cuello o mandíbula, entumecimiento o debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar, dolor de cabeza repentino o intenso, cambios repentinos en la vista.

Estos síntomas son menos graves pero requieren atención médica. Póngase en contacto con su proveedor en un plazo de 24 horas si experimenta alguno de estos síntomas.

- **Náuseas** que interfieren con la capacidad para comer y no se alivian con la medicación prescrita.
- **Vómitos** más de 4-5 veces en 24 horas.
- **Diarrea** más de 3-4 deposiciones líquidas en un período de 24 horas
- **Estreñimiento**: Más de 3 días sin defecar (a menos que esto sea normal para usted)
- **No puede comer ni beber durante 24 horas o presenta signos de deshidratación**: cansancio, sed, sequedad de boca, orina oscura y en menor cantidad o mareos (sobre todo al ponerse de pie)
- **Fatiga extrema**: Incapacidad para realizar actividades de autocuidado o levantarse de la cama.
- **Hemorragias o hematomas anormales.**
- **Heces negras o alquitranadas, o sangre** en las heces
- **Sangre en la orina**, dolor o ardor al orinar
- **Llagas en los labios o en la boca**: Enrojecimiento doloroso, hinchazón o úlceras, manchas blancas o película en la boca
- **Hinchazón, enrojecimiento y/o dolor en una extremidad** (brazo o pierna)
- **Coloración amarillenta** de la piel o los ojos
- **Tos**, dificultad para respirar
- **Calambres** o espasmos musculares
- **Hinchazón** de los pies o los tobillos

- **Cambios en la audición, dolor de oído o sinusitis**
- **Mareos**, confusión o cambios en la vista
- **Erupciones cutáneas**
- **Irritación de los ojos**
- **Hormigueo o ardor, enrojecimiento, hinchazón** de las palmas de las manos o las plantas de los pies
- **Signos de infección**, como sudoración, tos, síntomas parecidos a los de la gripe, dificultad para respirar, sangre en las flemas, picor o dolor anal, llagas en el cuerpo, zonas calientes o dolorosas en el cuerpo
- **Espujo** o cambio en el color del mismo.
- **Enrojecimiento o dolor** en el lugar de infusión o inyección

Infeción y fiebre

Vivimos en un mundo lleno de gérmenes y bacterias. Por lo general, nuestro cuerpo es capaz de mantenernos bastante sanos. Lo hace con la ayuda de nuestros glóbulos blancos. Estas células reconocen y combaten las infecciones. Durante algunos tratamientos deben tomarse precauciones adicionales para disminuir el riesgo de infección. Estas son algunas de las cosas que debe hacer si le decimos que debe tomar precauciones para reducir el riesgo de infección:

- **Lávese bien las manos** e indique a los demás miembros de la familia que hagan lo mismo.
- Tómese la temperatura si no se siente bien y llámenos inmediatamente si tiene **38 °C (100,5 °F)**.
- Manténgase alejado de cualquier persona enferma.
- No limpie el entorno de las mascotas (cajas de arena, jaulas de pájaros, etc.).
- Mantenga la boca limpia cepillándose o enjuagándose después de las comidas (ver cuidados bucales).
- Beba agua potable.
- No se aplique enemas, supositorios ni duchas vaginales sin consultarlo con su oncólogo.
- Consulte con el oncólogo antes de someterse a cualquier limpieza y trabajo dental.

Si su recuento de glóbulos blancos es bajo, su médico puede decidir iniciar una medicación llamada factores de crecimiento, que se administra en forma de inyección. Estas inyecciones pueden causar algo de dolor en los huesos, ya que estimulan la médula ósea para que produzca glóbulos blancos. Hemos descubierto que tomar "Claritin" (**loratadina**) 10 mg todos los días antes de una inyección puede ayudar a aliviar el dolor. Puede volver a tomarlo si el dolor óseo continúa después de las inyecciones.

También es poco probable que necesite hospitalización. Intentamos mantenerle fuera del hospital, pero a veces es necesario, especialmente si tiene fiebre y se encuentra muy mal. Si nota cualquier signo o síntoma de infección, llame a su médico. Esto incluiría:

- Fiebre con o sin escalofríos que alcance los 38,5 °C (100,5 °F).
- Ardor, frecuencia o urgencia al orinar.
- Llagas o dolor en la boca o la garganta
- Tos nueva o esputo de color (blanco, amarillo, verde o marrón)
- Zonas de la piel hinchadas, enrojecidas y dolorosas
- Herida(s) que supura(n)

Líquidos y nutrición

¿Por qué es tan importante beber líquidos?

En nuestro organismo, el agua desempeña las siguientes funciones

- Ayuda a mantener lubricadas las células, las articulaciones y otros tejidos
- Ayuda a mantener la temperatura corporal
- Desempeña un papel importante en la actividad metabólica
- Ayuda a eliminar los desechos del organismo
- Transporta los nutrientes necesarios
- Ayuda a mantener el tono muscular

¿Qué cantidad hay que beber?

- La ingesta de líquidos recomendada al día oscila entre **1,5 y 3,5 litros**.
- Una forma de calcular la cantidad que necesitas es dividir tu peso en libras por 2. Éste es el número de onzas que necesitas para un día. (8 onzas = 1 taza)
- Es posible que necesite más líquidos si experimenta un aumento de las exigencias de la enfermedad y el tratamiento; tiene un aumento de la actividad metabólica, tiene fiebre o experimenta diarrea.
- El **agua debe ser la principal** fuente de ingesta de líquidos.

Muchos pacientes se sienten mejor si beben al menos tres litros al día.

¿Qué líquidos debe beber?

Para evitar aburrirse, **varíe las bebidas que toma**. Las mejores opciones son:

- Agua, agua saborizada, agua con gas (seltzers).
- Jugos, bebidas para deportistas (a menos que tenga diabetes o su médico le haya dicho que las evite).

- Batidos de frutas. Agregue fruta, helado, sorbete a los jugos. Mézclelos en una licuadora para obtener un batido refrescante.

A continuación, se indican varias **formas de aumentar la ingesta de líquidos**:

- Fíjese un objetivo y lleve un registro para saber si está alcanzando su meta.
- Combine jugos con agua con gas y hielo picado.
- Tenga líquidos a mano en una nevera portátil en su escritorio, en el automóvil o en casa.
- Varíe los líquidos que bebe. Pruebe nuevas bebidas. Sus gustos pueden cambiar durante la terapia.

Cómo llevar un diario de líquidos

- Hasta que establezca una rutina, puede ser útil llevar un diario de cuánto bebe.
- Muchas personas creen que beben más de lo que realmente beben. Un diario puede ayudarle controlar su verdadera ingesta.

¿Existen **líquidos que deba evitar u omitir**?

- Evite o limite el alcohol.
- **Reduzca el consumo de bebidas con cafeína.** Las bebidas con cafeína extraen agua de su sistema y le deshidratan. Tenga en cuenta que **ninguna bebida con cafeína debe contar para su ingesta de líquidos**. Por cada bebida con cafeína que tome, beba la misma cantidad de agua.
- La cafeína está presente en el café, los téis (incluidos los fríos), los refrescos de cola (incluido Mountain Dew), el chocolate y el cacao.

¿Cómo puede saber si está bebiendo lo suficiente?

Hay un par de maneras de saber si está bebiendo lo suficiente.

- Compruebe el color de la orina. Una orina más oscura significa que no está bebiendo lo suficiente, mientras que una orina clara o de color amarillo muy pálido significa que está ingiriendo los líquidos adecuados.
- Los mareos al cambiar de posición, por ejemplo, de estar sentado a estar de pie, **pueden ser un signo de deshidratación**.

Mantenerse hidratado es una forma sencilla de ayudarse y aliviar los efectos secundarios.

Nutrición

Sus elecciones alimentarias cuando tiene cáncer y está en tratamiento pueden ser muy diferentes de lo que está acostumbrado a comer. El objetivo principal es intentar mantener un peso constante. Para minimizar los cambios de peso, curarse adecuadamente y mantener la energía necesaria para hacer frente a todos los nuevos retos que puede suponer el tratamiento, debe intentar comer una amplia variedad de alimentos [ricos en calorías](#) y [proteínas](#), incluidos los siguientes:

- Leche, crema y queso.
- Huevos cocidos
- Salsas y jugo de carne
- Mantequilla, margarina y aceite

A veces, las recomendaciones dietéticas que reciba de su nutricionista pueden parecer lo contrario de una dieta saludable. Es posible que su equipo asistencial le anime a seguir una dieta rica en calorías y proteínas, sobre todo si se siente débil o tiene bajo peso. Aunque no se encuentre bien o no le apetezca comer, una atención adecuada a la nutrición puede contribuir a una mejor recuperación.

Pueden recomendarse suplementos como Ensure o Boost. También pueden utilizarse bebidas proteicas en polvo como "Carnation Instant Breakfast". Las comidas pequeñas y frecuentes también pueden tolerarse mejor que las comidas copiosas. Añadir tentempiés ricos en proteínas como yogur, queso o frutos secos.

Le recomendamos comer frutas y verduras frescas, pero asegúrese de lavarlas bien o pelarlas, ya que puede ser más susceptible a las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Náuseas y vómitos

Nuestro sincero deseo es hacer que sus tratamientos sean lo más tolerables posible. Cada persona es diferente, puede ser necesario hacer algunos ajustes en la medicación para encontrar lo que funciona mejor para usted. No crea que por recibir quimioterapia tiene que sentirse mal. **Si lo que le han recetado no le funciona, háganoslo saber.**

Diferencia entre náuseas y vómitos

Las náuseas son una sensación de malestar en el estómago. Los vómitos consisten en el hecho de **devolver algo** del estómago. El hecho de tener uno de estos síntomas no significa que vaya a tener el otro. Nuestro principal objetivo es prevenir las náuseas y los vómitos en la medida de lo posible. Los nuevos medicamentos contra las náuseas y los vómitos reducen en gran medida estos problemas derivados de la quimioterapia en muchas personas. **Le administraremos medicamentos preventivos el día del tratamiento y le recetaremos medicamentos contra las náuseas** para que los tome en casa según las indicaciones.

Medidas de autoayuda

- Coma pequeños refrigerios cinco o seis veces al día. Es posible que pueda comer mejor alimentos dulces o salados.
- Descanse después de las comidas. El exceso de movimientos puede aumentar las náuseas. Si se reclina después de las comidas, asegúrese de que la cabeza esté diez centímetros más alta que los pies.

- Beba líquidos con frecuencia a lo largo del día. Intente beber al menos de dos a tres litros de líquido al día.
- Los olores fuertes de fragancias/alimentos pueden aumentar las náuseas.
- Chupar pastillas y mascar chicle también puede ayudar.

Alimentos a tener a mano para las náuseas:

Paletas	Gelatina	Caldos	Té
Galletas saladas	7-up/Sprite	Ginger ale	Ginger snaps

Si usted no puede mantener la comida y los líquidos, por favor llame y agende una cita en nuestra oficina para una posible hidratación intravenosa y medicación contra las náuseas por vía intravenosa.

Acerca de la medicación contra las náuseas que le pueden recetar

- **Tome las pastillas contra las náuseas de forma preventiva según las indicaciones o a la primera sensación de náuseas.** No espere a tener vómitos, no pueden ayudarle si no puede mantenerlos en el estómago.
- Zofran (ondansetrón) 8 mg son comprimidos para tomar por vía oral cada mañana y cada noche (o cada 8 horas si es necesario) durante tres días (o más) después del tratamiento. Se trata de un medicamento eficaz para **prevenir las náuseas**.
- Compazina (proclorperazina) 10 mg son comprimidos para tomar por vía oral cada 6-8 horas según sea necesario. Este es un medicamento eficaz **si ya tiene náuseas**, pero también puede ser útil para prevenirlas.
- Phenergan (prometazina) 25 mg son comprimidos para tomar por vía oral cada 6-8 horas según sea necesario. Phenergan puede tomarse con o sin alimentos.

Cuidado de la boca y la piel

Algunos tratamientos son más propensos que otros a causar llagas en la boca (también llamadas mucositis). Se sabe que un buen régimen de cuidado bucal puede ayudar a prevenir o disminuir la gravedad de la mucositis y puede ayudar a prevenir el desarrollo de infecciones a través de las llagas abiertas en la boca. **La base de un régimen de cuidado bucal son los enjuagues bucales, y numerosos estudios han determinado que el agua salada común es el mejor y más accesible enjuague bucal. Un enjuague bucal ayuda a eliminar los residuos y a mantener el tejido bucal húmedo y limpio.**

Cuidado bucal

- **Enjuague la boca (hacer buches y escupir) antes y después de las comidas y antes de acostarse** con:
 - Solución salina normal (1 cucharadita de sal de mesa en 1 litro de agua).
 - Sal y soda (1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 litro de agua)
 - (Prepare una mezcla nueva todos los días)
- Cepíllese con un cepillo de dientes de cerdas suaves y agua tibia.
- Utilice solo enjuagues bucales sin alcohol (a menos que se lo recete su oncólogo.)
- Mantenga los labios húmedos con un bálsamo labial calmante.
- Beba aproximadamente ocho vasos de 8 onzas de líquido al día - a menos que esté bajo una restricción de líquidos prescrita por su médico.
- Si lleva dentadura postiza, quítesela y enjuáguese la boca cada cuatro horas. Si le sale una llaga y su dentadura postiza la irrita, quítesela excepto para comer.
- Utilice hilo dental con regularidad y suavidad. Si te duelen las encías o si empieza a sangrar, deja de usar el hilo dental.
- El cuidado dental de cualquier tipo es mejor hacerlo antes de empezar la quimioterapia. Si es necesario durante el tratamiento, consulte antes con su oncólogo.
- Evite alimentos irritantes como alimentos muy calientes; alimentos muy ácidos o picantes (tomates, pomelos, naranjas, comida mexicana); alimentos duros o punzantes (tostadas secas, pretzels, etc.).

Si tiene problemas de llagas en la boca, notifíquelo a nuestro personal, ya que es posible que tengamos que intervenir con medicamentos adicionales.

Cuidado de la piel y las uñas

Las **reacciones cutáneas** al tratamiento farmacológico son **extremadamente frecuentes**. Todos los medicamentos pueden inducir reacciones cutáneas, aunque si se producen **suelen ser leves**, sin embargo, algunas reacciones cutáneas son graves y potencialmente mortales. Por ello, **todas las erupciones cutáneas asociadas a medicamentos** deben comunicarse al profesional médico para su evaluación.

Protección solar- En general, los **tratamientos pueden hacerle mucho más sensible al sol**. Puede sufrir quemaduras graves en poco tiempo. Recuerde que el protector solar debe aplicarse 30 minutos antes de exponerse al sol. Se recomienda un protector solar de al menos SPF 15-30.

Los **cambios en las uñas** son comunes durante la quimioterapia y pueden incluir el desarrollo de líneas, así como cambios en el color o la forma de sus uñas. También puede producirse la pérdida de uñas, especialmente con fármacos quimioterápicos como los taxanos.

Diarrea

Algunos tratamientos son más propensos a causar diarrea que otros. La diarrea consiste en heces blandas o líquidas frecuentes con o sin molestias. Nuestra preocupación es que mantenga una hidratación adecuada ya que la **diarrea puede provocar deshidratación**, beba de 8 a 10 vasos de líquido al día. La diarrea también puede provocar una nutrición deficiente y una piel dolorida y sensible alrededor del recto. Todo esto puede debilitar la capacidad de su cuerpo para recuperarse de sus tratamientos.

- En general, se considera diarrea más de tres deposiciones blandas o acuosas al día. Usted sabe cuál es su patrón intestinal normal. **Llámenos e infórmenos si realiza más de 3-4 deposiciones líquidas en un periodo de 24 horas.**
- Los siguientes alimentos pueden empeorar la diarrea o los cólicos: alimentos grasos, fritos o con grasa, alimentos picantes, alimentos ricos en fibra, salvado y algunos cereales, frutas y verduras crudas, frutos secos, legumbres, palomitas de maíz, frutos secos y chocolate.
- La dieta BRAT puede ser útil, como se indica a continuación, e ir añadiendo poco a poco otros alimentos.

Dependiendo de la gravedad de su diarrea, su médico puede sugerir un medicamento como Imodium. Consulte a continuación las recomendaciones de dosificación, ya que difieren de las instrucciones del envase.

Imodium (loperamida):

Tomar 2 cápsulas (4 mg) en el primer episodio de diarrea.
Después 1 cápsula (2 mg) cada 2 horas
(o 1 con cada episodio de heces blandas)
Puede tomar hasta 8 comprimidos (16 mg) al día

Dieta BRAT

Plátanos
Arroz (blanco)
Puré de manzana
Tostadas (pan blanco)

Lleve un registro de las deposiciones que hace y de la cantidad de antidiarreico que toma. Esto será útil para futuras ocurrencias. Si es necesario, puede añadir otros medicamentos como Lomotil o Paregoric.

Estreñimiento

El estreñimiento también puede ser un efecto secundario de algunos tratamientos junto con los analgésicos. La disminución de la actividad, la disminución de la ingesta de líquidos o la disminución del estímulo nervioso a su intestino debido a un medicamento puede dejarle estreñido.

El estreñimiento se define como deposiciones duras irregulares o poco frecuentes que causan molestias. Usted sabe lo que es normal para usted. Puede ser normal defecar cada dos o tres días. Si sus heces no son duras y no le causan molestias, no está estreñido. Sin embargo, si suele defecar todas las mañanas y falta un día, podría plantearse alguna medida.

Para ayudar a prevenir o tratar el estreñimiento:

- Aumente la ingesta de líquidos.
- Aumente la fibra en su dieta.
- Acuda al baño cuando sienta ganas.
- Evite el queso, el chocolate y los huevos.
- Aumente su nivel de actividad, si es posible.
- Si está tomando un analgésico recetado, también debe tomar diariamente un ablandador de heces como Colace (Docusato sódico). También pueden recomendarse laxantes como **Miralax** (Polietilenglicol), **Leche de Magnesio** o **Senna**. Pregunte a su médico o enfermera.
- No se aplique un enema sin la aprobación de su médico.

Llámenos si:

- Le preocupa su estado intestinal.
- Está exudando heces líquidas.
- Empieza a vomitar, siente náuseas y **lleva más de tres días sin defecar**.
- Tiene el estómago distendido, lo siente muy lleno o duro.
- Nota sangre en las heces.

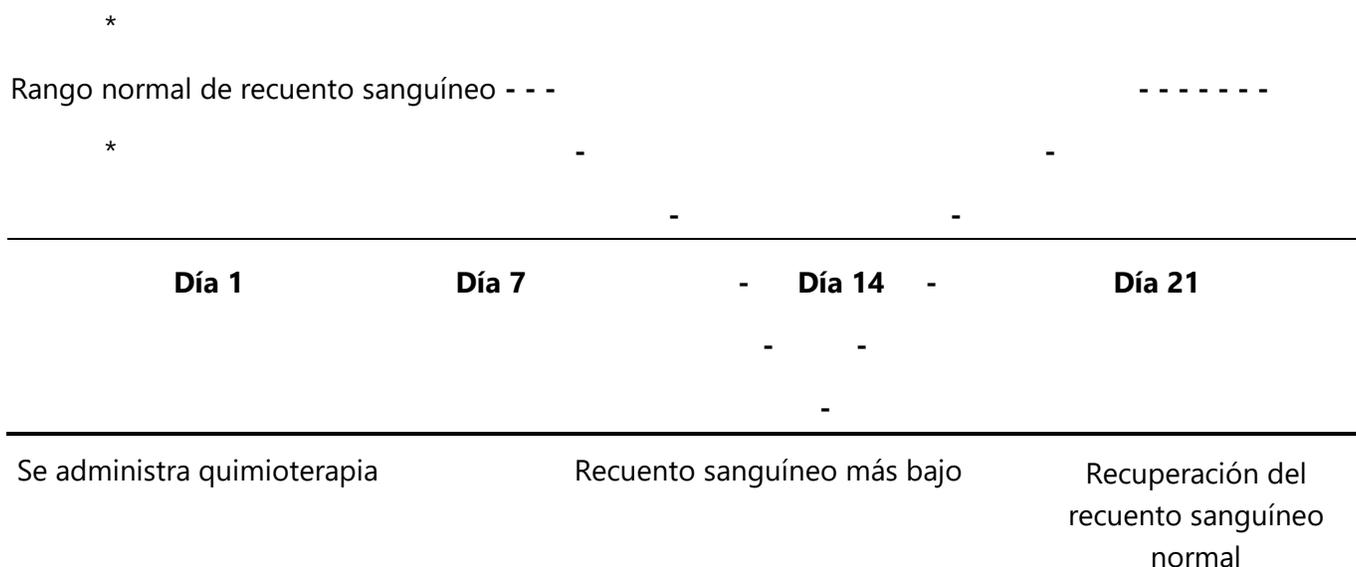
Análisis de sangre y anemia

Normalmente se toma una muestra de sangre antes de cada tratamiento. A veces es necesario analizar la sangre con más frecuencia. Si, entre un tratamiento y otro, siente una fatiga considerable, puede ser necesario que acuda antes de la siguiente cita programada para que le hagan un análisis de sangre.

En la mayoría de los casos, los recuentos sanguíneos que seguimos son el recuento de **glóbulos blancos** (lucha contra las infecciones, normal de 4,8 a 10,8), la **hemoglobina** (transporta el oxígeno por todo el cuerpo, normal de 12,0 a 18,0) y su **recuento de plaquetas** (células que ayudan a producir un coágulo y/o evitan problemas de hemorragia, normal de 130.000 a 440.000). A menudo no vemos niveles normales debido al proceso de la enfermedad. Y lo que es más importante, comparamos los recuentos sanguíneos con resultados anteriores para identificar cambios.

¿Qué ocurre con mis hemogramas después de la quimioterapia?

(La línea de puntos simboliza su recuento sanguíneo)



Hasta qué punto baja el recuento sanguíneo, con qué rapidez desciende y con qué rapidez se recupera es, en cierta medida, una cuestión individual. El promedio de días hasta el recuento más bajo de células sanguíneas es de aproximadamente 14 días. El periodo medio de recuperación es de otros siete días. No se vuelve a administrar quimioterapia hasta que el recuento sanguíneo se recupera hasta un nivel seguro.

Anemia

La palabra "anemia" significa que el recuento de hemoglobina o glóbulos rojos es inferior al normal. La hemoglobina transporta el oxígeno en la sangre. Cuando su hemoglobina es baja, su nivel de energía también es bajo. La razón principal de la anemia después de la quimioterapia es simplemente que los

medicamentos han destruido más glóbulos rojos de los que su cuerpo es capaz de reemplazar. La oferta es menor que la demanda. No siempre se produce anemia. Si se produce, suele durar poco tiempo, hasta que la médula ósea es capaz de producir suficientes glóbulos rojos para satisfacer la demanda. En ocasiones, es necesaria una transfusión de sangre, pero no es lo habitual. Generalmente, las transfusiones se consideran cuando el nivel de hemoglobina es inferior a 7, pero esto puede variar en cada paciente. Por lo general, las personas nos dicen que se sienten cansadas. Ocasionalmente, las personas se quejan de otros síntomas como falta de aliento o sensación de que el corazón les late con fuerza en los oídos. La conservación de la energía es lo mejor que puede hacer para tratar la anemia. Limite sus actividades y descanse con frecuencia.

Ejercicio y mantenerse activo

Si le han diagnosticado cáncer recientemente o está en tratamiento, es importante que **se cuide de forma especial**. Los estudios demuestran que una de las mejores formas de hacerlo es **mantener actividad física**. Eso no significa, por supuesto, que deba correr una maratón o escalar una montaña, pero es recomendable **añadir alguna forma de ejercicio regular a su vida diaria, incluso durante la terapia contra el cáncer**. El ejercicio aeróbico moderado, como montar en bicicleta estática o **dar un paseo diario**, junto con el uso de pesas livianas para el entrenamiento de fuerza, puede mejorar el bienestar físico y estimular la recuperación.

El ejercicio reduce la fatiga y eleva el estado de ánimo. Las investigaciones han demostrado que quienes hacían ejercicio moderado con regularidad presentaban entre un **40 % y un 50 % menos de fatiga**, la principal queja durante el tratamiento. Se sabe que el ejercicio mejora la función cardiovascular y protege los huesos. También eleva el estado de ánimo y alivia sin fármacos los sentimientos de depresión que pueden acompañar al diagnóstico de cáncer. También puede aliviar el estreñimiento.

Por último, el ejercicio **ayuda a controlar el peso**, un factor crucial, ya que los estudios han demostrado que ganar peso durante y después del tratamiento aumenta el riesgo de recurrencia del cáncer, sobre todo en los casos de cáncer de mama, colon y próstata.

Cuándo empezar

Cuanto antes empiece a hacer ejercicio, mejor se sentirá, menos medicamentos necesitará y menor será el riesgo de complicaciones. Considere la posibilidad de empezar una rutina de ejercicios antes de iniciar el tratamiento, especialmente si ha estado inactivo. Puede empezar poco a poco e ir progresando paulatinamente. Dependiendo de la forma física y del nivel de comodidad, algunas personas pueden **empezar con un paseo de 10 minutos** alrededor de la manzana; otras pueden descubrir que pueden hacer ejercicio durante 20 minutos (o más) desde el comienzo.

Su objetivo debe ser realizar al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico cinco días a la semana o más. Si no tiene energía para hacer media hora completa de ejercicio, divídalo; pruebe con tres paseos de 10 minutos durante el día.

Sugerencias adicionales para la actividad física

Si no tiene energía para hacer media hora completa de ejercicio, divídalo; pruebe a dar tres paseos de 10 minutos durante el día.

- **Haga que el ejercicio sea agradable;** busque a alguien para caminar o escuche música con auriculares mientras está en una bicicleta fija o en la cinta de correr.
- Vístase con ropa cómoda y beba mucha agua.
- Entre en calor moviendo los brazos o marchando en el lugar y relájese con estiramientos suaves.
- Trabaje en **el jardín o limpie la casa:** ambos son ejercicios físicos.
- Considere el **yoga** y el **tai chi**; aunque no son aeróbicos, integran movimiento y meditación y mejoran el bienestar.
- Busque programas diseñados para pacientes con cáncer. Algunos clubes de salud y hospitales ofrecen clases de ejercicio que abordan los retos y necesidades de las personas con cáncer.
- Pregunte por una derivación a una terapia de **rehabilitación del cáncer.**
- Si recibe radioterapia, evite las piscinas; pueden exponerle a bacterias que pueden causar infecciones y el cloro puede irritar la piel radiada.
- **Escuche a su cuerpo;** no haga ejercicio si no se encuentra bien o tiene fiebre.
- **Pero sea prudente:** si intenta hacer demasiado, puede desanimarse y dejar de hacer ejercicio por completo. Por otra parte, si era asiduo al gimnasio antes del cáncer, puede que tenga que bajar la intensidad de los entrenamientos.

Cambios emocionales y fatiga

Cuando a alguien le diagnostican un cáncer, toda la gama de relaciones de esa persona se ve afectada. Se dice que la forma en que ha intentado afrontar otros momentos estresantes será la forma en que intente afrontar su enfermedad y su tratamiento. Esto puede ser cierto para todos los implicados.

Mantener informados a sus familiares y amigos y compartir cómo se siente le ayudará a usted y puede que también les ayude a ellos a sobrellevar la situación. Encuentre algunas personas especiales que sean sus compañeros. Pueden ayudarle escuchándole, llevándole a las citas, ayudándole con los recados u otras responsabilidades. Intente **llevar un diario** de lo que le ocurre y de cómo se siente. Esto puede aumentar su sensación de control y ayudarle a poner las cosas en perspectiva. Es un hecho bien documentado que a las personas que intentan ocultar su enfermedad y no cuentan con apoyo emocional adicional no les va tan bien como a las que tienen al menos un confidente.

Tendrá días buenos y días malos. Asímalos de uno en uno. Fíjese objetivos pequeños y realistas cada día. No se enfade por cosas que no puede controlar. **Su energía debe centrarse en lo que es bueno para usted.**

A veces, **los grupos de apoyo pueden ser útiles.** Puede pedir información a las enfermeras y al personal de programación sobre los que hay disponibles en su zona. Una de cada tres personas desarrolla algún tipo de cáncer. No es algo de lo que avergonzarse o sentirse culpable, sino algo sobre lo que hay que

estar informado. Hoy en día existen tratamientos más eficaces que nunca. Nos comprometemos a ayudarle ofreciéndole el mejor tratamiento médico posible.

Relaciones

Es posible que su cónyuge o su amigo más íntimo se den cuenta de que no saben qué decir. Sin embargo, es posible que descubra que son los únicos que realmente le escuchan. Recuerde que su enfermedad afecta a todos los que le quieren. Ellos también pueden sentirse enfadados, tristes, confusos o impotentes. La mejor práctica es ser lo más sincero posible sobre sus sentimientos. Acepte los sentimientos de los demás y rodéese de gente que se preocupe por usted.

El asesoramiento personal para ayudarle a afrontar todo lo que está cambiando puede ser muy beneficioso. No es un signo de debilidad pedir ayuda, sino de fortaleza. Contar con el apoyo de al menos una persona durante el tratamiento es una ventaja demostrada.

Intimidad sexual

Las parejas pueden preguntarse por su intimidad sexual. El tratamiento en sí puede disminuir su libido durante un tiempo, es posible que no sienta interés por las necesidades de su pareja. Hable con su pareja: dígame cómo se siente. Una buena comunicación es una parte importante para mantener una relación sexual sana con su pareja. La sequedad vaginal también puede ser consecuencia de la disminución de los niveles hormonales. Un lubricante vaginal a base de agua puede ayudar. Es posible que las relaciones sexuales no sean una opción durante un tiempo. Explore otras formas de mantener relaciones íntimas.

Si está recibiendo quimioterapia, recuerde que se considera que las secreciones corporales, especialmente la orina, tienen las sustancias químicas presentes hasta 48 horas. Pida orientación a su personal médico si tiene alguna duda.

Fatiga

La **fatiga** es una sensación de debilidad, falta de energía y/o una mayor necesidad de dormir. Durante mucho tiempo, la fatiga no se identificó como un efecto secundario de la quimioterapia. Esto hacía que las personas no estuvieran preparadas para afrontarla, y se desanimaban porque no entendían por qué se sentían tan cansadas.

Después de la quimioterapia, el cuerpo tiene que trabajar mucho. Debe deshacerse de las células viejas y empezar a fabricar células nuevas. Usted puede ayudar a su cuerpo a hacer frente a esta exigencia:

- Comiendo bien
- Descansando entre los periodos de actividad
- Disminuyendo la exigencia que te impones a ti mismo
- Hablando de cómo se siente con su familia y amigos

La quimioterapia no es la única causa de fatiga. La fatiga puede ser consecuencia del estrés, la depresión, el dolor, la anemia, el miedo o un cambio repentino en su estilo de vida. Hable con su médico o enfermera para que le ayuden a identificar la posible causa y, a continuación, a buscar posibles

soluciones. Puede ser muy fácil ayudarle a sentirse mucho mejor o puede ser un efecto secundario temporal al que tenga que adaptarse hasta que disminuyan las exigencias tanto de la quimioterapia como del cáncer.

Para más información, visite ogdenclinic.com/specialties/cancer-treatment-center o póngase en contacto con nosotros en el 801-476-1777.

Su equipo de oncología

Dr. Carl Gray

Dr. Joshua Ramsay

Lynn Larsen (Enfermero practicante certificado)

Skyler Nicholas (Enfermero practicante certificado)

Kylie Money (Asistente médico certificada)

Kelly Mikesell (Asistente médico certificado)