

Infusión de quimioterapia

Su régimen es _____.

Su tratamiento durará unas _____ horas.

¿Qué debo ponerme?

Póngase ropa cómoda que tenga un acceso fácil a los brazos. Si tiene un puerto o una vía central, lleve una camiseta con el escote holgado y sin cuello. La enfermera que realice la infusión deberá tener acceso a su pecho.

¿Puedo comer?

Sí. Debe comer antes y durante el tratamiento. Puede traer comida de su casa. Hay un microondas para que pueda calentar la comida.

Nuestros voluntarios también ofrecen bebidas y bocadillos gratis en el Centro de Infusión.

¿Qué debo traer?

- Los medicamentos que necesitará mientras esté en el centro de infusión, sobre todo los analgésicos, antivomitivos y la insulina.
- Artículos que lo ayuden a pasar el rato. Algunos tratamientos demoran varias horas.
- Alguien que lo lleve a su casa.
- **No traiga más de dos visitantes.**

NOTA: Niños menores de 14 años, visitantes enfermos y mascotas o los animales de terapia no están permitidos en el Centro de Infusión o sala de espera. No use perfume ni colonia.

¿Con qué contamos en el Centro de Infusión?

- Almohadas y frazadas.
- Baños.
- Una silla para los visitantes al lado de cada silla y cama de infusión.
- Bebidas y refrigerios gratis.
- Acceso a internet inalámbrico.

¿Qué puedo esperar el día de mi tratamiento?

1. Registre su llegada donde suele ver a su oncólogo. A veces, puede ver a su médico el día anterior. Si eso sucede, diríjase directamente al Centro de Infusión el día de su tratamiento.
2. La enfermera colocará una aguja en una de sus venas (IV) o accederá a su línea central y tomará muestras de sangre para analizarlas. Los resultados tardan 1 hora.
3. Verá a su médico para revisar su enfermedad y los resultados de laboratorio.
4. Irá al Centro de Infusión.
5. Le asignaremos una enfermera. Por este motivo, no podrá elegir dónde sentarse.
6. Su enfermera y dos farmacéuticos checarán sus resultados de laboratorio y verificarán sus órdenes de tratamiento antes de mezclar su quimioterapia.
7. Un tercer farmacéutico mezcla su quimioterapia. Su enfermera y una segunda enfermera controlan su quimioterapia antes de administrársela. Estos pasos demoran un poco más de tiempo, pero son primordiales para su seguridad.

Durante el tratamiento, su enfermera le dará información acerca de los medicamentos que recibirá. Su enfermera también le informará acerca de posibles efectos secundarios y cómo controlarlos.

Después del tratamiento, su enfermera le dará información acerca de los medicamentos que recibió. La enfermera le dará instrucciones finales.

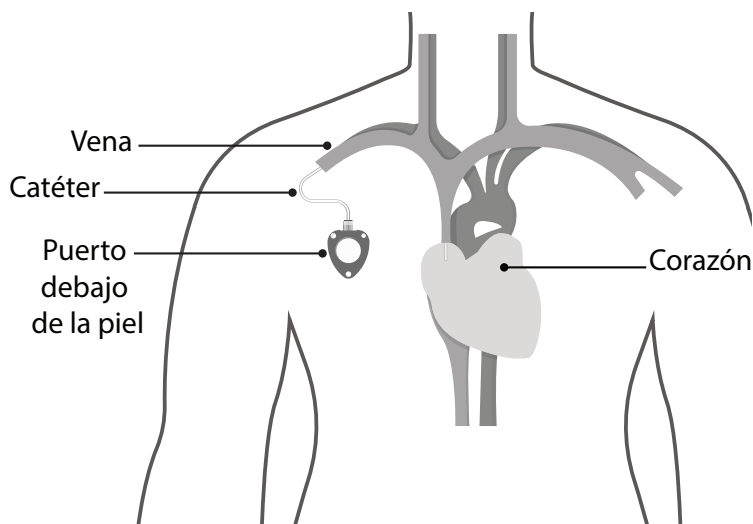
¿Preguntas?

- Póngase en contacto con sus médicos del cáncer por teléfono o a través de MyChart
- En caso de emergencia, llame al 911 o acuda al servicio de urgencias más cercano

¿Qué es un puerto?

Un puerto es un disco pequeño y redondo que un cirujano coloca debajo de su piel. Por lo general, el cirujano lo coloca en la parte superior de su pecho. El puerto se conecta a un tubo pequeño que entra en una vena grande.

El puerto le permite que le saquen sangre, le administren quimioterapia y le realicen transfusiones de sangre sin utilizar una aguja intravenosa en el brazo cada vez. Puede facilitar el proceso para usted y su equipo de atención médica. Puede mantener su puerto durante muchos años si es necesario.



Colocación del puerto en la parte superior del pecho

¿Cómo se coloca el puerto?

Un cirujano coloca su puerto en el hospital. Es un procedimiento menor y no es necesario pasar la noche en el hospital. Usted recibe un medicamento para adormecer el área o puede recibir un medicamento para dormir.

Cuando el puerto está en su lugar, el cirujano realiza una prueba para asegurarse de que está funcionando. Para hacer esto, el cirujano coloca una aguja especial llamada aguja Huber a través de su piel y dentro del puerto. Luego una solución de agua salada pasa a través del puerto y dentro del catéter.

Después, un apósito de gasa cubre dos pequeños cortes en la piel. Los cortes se cierran de una de estas formas:

- Con cinta de tela como Steri-Strips.
- Con pegamento quirúrgico transparente como Dermabond.

Sus cortes están cerrados con _____.

Su cirujano hoy fue _____.

¿Cómo cuido mi nuevo puerto?

Siga las instrucciones a continuación basadas en cómo se cerraron sus cortes.

Si tiene cinta de tela

Quítese el apósito de gasa **48 horas** después del procedimiento. Después de 48 horas, no es necesario cubrir el área del puerto con un apósito si lo mantiene seco.

Para ducharse, cubra el área del puerto con una envoltura plástica o algo para mantenerla seca durante 5 días. Puede bañarse, nadar en una piscina o sumergirse en una bañera de hidromasaje una vez que se hayan curado los cortes.

Deje que la cinta de tela se caiga sola. No lo tire. No use ungüentos o remedios a base de hierbas en el área a menos que su cirujano lo autorice.

Si tiene pegamento quirúrgico transparente

Quítese el apósito de gasa **24 horas** después del procedimiento. Después de 24 horas, no es necesario cubrir el área del puerto con un apósito.

Está bien bañarse después de 24 horas. Puede bañarse, nadar en una piscina o sumergirse en una bañera de hidromasaje una vez que se hayan curado los cortes.

Retire con cuidado las partes sueltas del pegamento transparente. No tire de las partes que están pegadas a su piel. No use ungüentos o remedios a base de hierbas en el área a menos que su cirujano lo autorice.

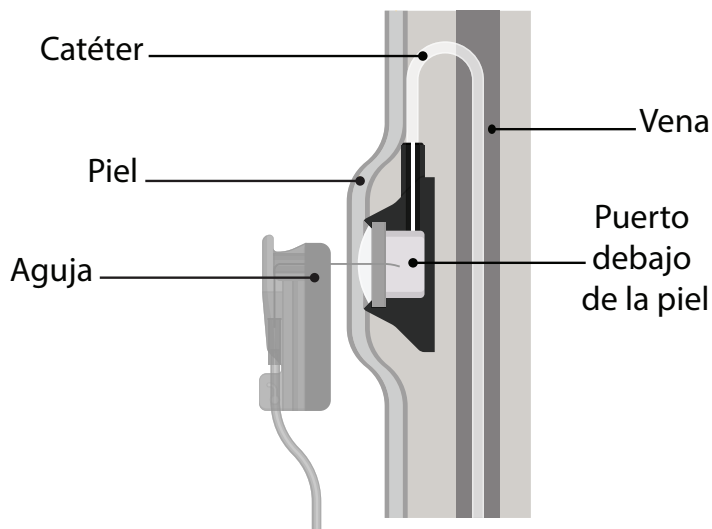
¿Cómo se utiliza el puerto?

Una vez que su puerto esté en su lugar, puede usarse de inmediato. No tiene que esperar a que se curen los cortes, a menos que el cirujano le indique que espere.

Si va a recibir tratamiento el mismo día que se le coloca el puerto, pídale a su cirujano que le deje la aguja Huber para su tratamiento.

Para acceder a su puerto, su enfermero colocará una aguja especial llamada aguja Huber a través de su piel y dentro del puerto. El enfermero colocará un apósito en el área para mantenerla limpia durante el tratamiento.

Si siente dolor al acceder a su puerto, su médico puede recetarle una crema llamada Emla, que adormece el área.



Vista lateral del acceso al puerto

¿Cómo cuido el puerto?

Su puerto no necesita un cuidado especial una vez que los cortes se hayan curado. En sus visitas a la clínica, un enfermero lavará su puerto y el catéter con agua salada y un medicamento llamado heparina al menos una vez al mes.

La heparina ayuda a mantener su puerto libre de coágulos de sangre.

Informe a su equipo de atención médica si es alérgico a la heparina.

Si no visita su clínica o le hacen análisis al menos una vez al mes, debe programar citas para que laven su puerto.

Sin el lavado, su puerto puede no funcionar correctamente y causar problemas.

Asegúrese de que su puerto se lave al menos una vez al mes.

¿Cuándo y cómo se retira el puerto?

Cuando finaliza su tratamiento, usted y su médico deciden cuál es el mejor momento para retirar el puerto. Un cirujano retira el puerto; para ello, adormece el área y hace un pequeño corte cerca del puerto para sacarlo. El corte se cierra y se cubre con un apósito.

Consejos para prevenir infecciones

Las siguientes son formas de cuidar su puerto y ayudar a prevenir infecciones:

- No deje el apósito de gasa más tiempo del indicado (48 horas si tiene cinta de tela y 24 horas si tiene pegamento quirúrgico).
- Si tiene cierres de cinta de tela, cúbralos con plástico cuando tome un baño. La cinta mojada puede causar una infección.
- Si tiene tratamientos o exámenes fuera de Huntsman Cancer Institute, asegúrese de que el personal tenga experiencia con los puertos. Si no, es más seguro acceder a su vena por vía intravenosa.
- Asegúrese de que el personal médico que accede a su puerto siga los procedimientos de esterilización:
 - Lavarse las manos o usar desinfectante para manos justo antes de atenderlo
 - Usar una máscara y guantes mientras se preparan para acceder a su puerto
 - Frotar el punto de acceso con un pañito con alcohol durante 15 segundos antes de insertar la aguja especial
 - Colocar un apósito estéril sobre el área de su puerto una vez que la aguja esté en su lugar (no se requieren una máscara y guantes después de que el apósito está en su lugar)

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor, enrojecimiento o hinchazón alrededor del puerto
- Escalofríos o fiebre por encima de los 100.3° F
- Mareos o falta de aliento
- Hinchazón, sensibilidad o enrojecimiento en su cuello o brazo

Números de contacto

Médico _____

Enfermero _____

Teléfono _____

PA o NP _____

Teléfono _____

Fuera de horario o fines de semana: Llame al 801-587-7000 y pregunte por el médico del cáncer que esté de guardia.

Prepararse para una tomografía con contraste oral

Usted tiene una cita para una tomografía computarizada con contraste oral. Contraste oral es un líquido que usted ingiere antes de la tomografía. Hace que la tomografía sea más fácil para que los médicos la lean.

Esta hoja de datos contiene instrucciones para ayudarlo a usted a prepararse para la tomografía computarizada.

Antes de la tomografía

Obtener dos botellas de líquido de contraste oral de la clínica radiológica en el 3er piso del hospital del Instituto del Cáncer Huntsman. El personal clínico marcará las botellas con horas y cantidades, de acuerdo con la hora de su tomografía.

- Usted puede escoger las botellas cualquier día antes de su cita para la tomografía. Coloque las botellas en el refrigerador hasta que sea hora de empezar a beber el contraste.
- Si usted elige las botellas el mismo día que su tomografía, compruebe la clínica radiológica 2 horas antes de la hora de la tomografía.

Día de la tomografía

- No coma ni beba nada en las 3 horas previas a la hora de la tomografía.
- Empiece a beber el contraste oral 1 1/2 hora antes de la hora de la tomografía. Siga el itinerario que el personal de radiología marcó en las botellas.
- Regístrese en la clínica radiológica 15 minutos antes de su hora de la tomografía si usted recogió el contraste oral antes del día de su tomografía.

Si tiene preguntas

Llame a la clínica radiológica al 801-587-4480. Usted también puede llamar al equipo de oncólogos:

Medicamentos para prevenir o tratar las náuseas

Su régimen de quimioterapia se llama: _____

Hoy ha recibido estos medicamentos de quimioterapia: _____

Tome medicamentos contra las náuseas según lo previsto o según sea necesario. Su enfermera ha marcado los medicamentos que está tomando.			
✓	Nombre del medicamento	Posibles efectos secundarios	Calendario/Otras instrucciones
	Zofran® (ondansetron)	estreñimiento, dolor de cabeza, fatiga, mareos	Si recibió Aloxi® después de la infusión, no tome Zofran® durante tres días.
	Aloxi® (palonosetron)	estreñimiento, dolor de cabeza, fatiga	Hoy recibió esto en la sala de infusión. Dura entre 3 y 5 días.
	Decadron® (dexametasona)	insomnio, ardor de estómago por vía oral, aumento del apetito, hipo	Esto ayuda a que actúen otros medicamentos contra las náuseas.
	Cinvantia® o Emend® (aprepitant)	diarrea, fatiga, hipo, estreñimiento, dolores de cabeza	
	Ativan® (lorazepam)	somnolencia, mareos, fatiga	Trague la píldora o póngala bajo la lengua. Puede cortar la píldora por la mitad para obtener una dosis más pequeña.
	Compazine® (prochlorperazina)	somnolencia, estreñimiento, boca seca, nerviosismo	

Otra información importante

- Lávese las manos a menudo, sobre todo antes de comer. Todas las personas que le rodean también deben lavarse las manos a menudo.
- Beba suficiente líquido para mantener la orina de color amarillo claro.
- Pregunte a su equipo asistencial si desea más información sobre formas de ayudar con los efectos secundarios de la quimioterapia.
- Visite el Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins para conocer servicios tales como la acupuntura, que pueden ayudar con las náuseas. Visítenos en la primera planta del HCI Cancer Hospital North o llame al 801-587-4585.

Cuándo llamar por ayuda

- Sigue teniendo náuseas o vómitos después de tomar el medicamento.
- No puede retener líquidos.
- Llame INMEDIATAMENTE si su temperatura es mayor que 100.4 °F (38°C).
- Llame siempre que se sienta mal, aunque su temperatura sea normal.

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Llame al 801-585-0100. Pregunte por la enfermera de su médico.

Fuera del horario de oficina, fines de semana y días festivos

Llame al 801-587-7000. Pregunte por el médico de guardia.

Desgaste del cuidador

¿Qué es desgaste del cuidador?

El desgaste del cuidador es una respuesta normal al cuidado de un ser querido que está enfermo(a). Los efectos del desgaste son similares a sentirse deprimido.

Cuidar a una persona enferma de cáncer requiere tiempo, trabajo y esfuerzo. Los cuidadores con frecuencia olvidan cuidar de su propia salud física y emocional. De hecho, los estudios muestran que más del 50% de los cuidadores experimentan desgaste.

¿Cuáles son las señales del desgaste del cuidador?

Las personas sienten desgaste de forma diferente, pero con frecuencia tiene aspectos físicos, emocionales y espirituales:

- Un sentimiento de que algo malo va a ocurrir
- Ira
- Ansiedad
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones o resolver problemas
- Dolores de cabeza
- Sentirse tenso(a)
- Problemas para dormir
- Agitación o temblor
- Sentimientos de tristeza o dolor

Es importante saber acerca del desgaste del cuidador para que usted pueda reconocer cualquiera de sus señales.

Mientras usted más conozca del tema, mejor podrá cuidarse usted mismo y a su ser querido con cáncer.

¿Qué puedo hacer?

Usted puede tomar medidas para aliviar el estrés relacionado con el desgaste del cuidador. Aquí encontrará algunos consejos:

- Pida ayuda. Los miembros de la familia, amigos y vecinos pueden intervenir.
- Permita que alguien más se encargue de sus tareas cuando se lo ofrezcan para que usted pueda descansar.
- Hable con alguien. Considere la posibilidad de reunirse con un trabajador social o grupo de apoyo.
- Está bien si se siente afligido; llorar, sentirse aturdido, estar molesto o sentirse como sea que se está sintiendo.
- No descuide su salud. Coma bien, haga ejercicio y descanse lo suficiente.
- Aprenda a vivir día a día. Entienda que tendrá días buenos y días malos.
- Instrúyase. Saber todo lo que pueda acerca del cáncer que padece su ser querido puede ayudarle a sentirse más en control y ayudarle a fijarse expectativas realistas.

Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman pueden ayudar a las personas que están experimentando desgaste del cuidador. Para obtener más información o agendar una cita, llame al 801-213-5699.

El Centro de Salud Integrativa y Bienestar Linda B. y Robert B. Wiggins ofrece clases y servicios para cuidadores, incluyendo arte, acupuntura, cocina, masaje, clases grupales de aptitud física y meditación. Para recibir más información, llame al 801-587-4585.

Ayudando a los niños cuando un ser querido tiene cáncer

Cuando uno de los padres o un ser querido tiene cáncer, una de las primeras preocupaciones es "¿Cómo reaccionarán mis hijos?" Como padres, ustedes son los expertos cuando se trata de hablar con sus hijos acerca del cáncer. La información que aquí presentamos podría ser de utilidad en esta difícil etapa.

¿Por qué los niños necesitan saber?

Los niños son muy rápidos para detectar el estrés en la familia.

Muchas veces sus miedos imaginarios son peores que lo que sucede en realidad. Los estudios muestran que los niños necesitan información precisa y adecuada a su edad, cuando uno de sus padres o un ser querido tiene cáncer.

¿Cuándo necesitan saber los niños?

Hable con sus hijos tan pronto como usted se sienta cómodo. Los niños con frecuencia se sienten lastimados cuando se enteran de la enfermedad de un ser querido por medio de otras personas.

Lo que los niños necesitan saber

Los niños y los adolescentes necesitan saber cuándo alguien de la familia tiene cáncer. Sus hijos querrán saber en qué parte del cuerpo se encuentra el cáncer. Es importante usar la palabra "cáncer", porque es diferente a otras enfermedades.

- Asegúrese que sus hijos sepan que ellos no han sido la causa de la enfermedad.
- Explíqueles que uno no se puede "contagiar" de cáncer.
- Hágle saber a sus hijos porque muchas personas sobreviven al cáncer.

Los niños pueden aprender y madurar a causa de la enfermedad de un ser querido. Este desafío puede ayudar a todos a desarrollar mayor sensibilidad y compasión. Sobrellevar estos momentos estresantes también puede traer un sentimiento de orgullo y autoestima tanto a niños como adultos.

Formas en las cuales usted puede ayudar

Estas son algunas formas en las que usted puede ayudar a los niños cuando uno de los padres o un ser querido tiene cáncer:

Hable con ellos

- Aliente a sus hijos a hacer preguntas sin obligarlos a hablar si no quieren.

- Haga preguntas que requieran de respuestas más allá de un sí o un no. Aquí hay algunos ejemplos:
 - ¿Cuál es la parte más difícil de entender del cáncer de seno?
 - ¿Qué dicen tus amigos acerca de mi cáncer?
- Aliente a sus hijos a expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Comparta sus propios pensamientos y sentimientos con su hijo.

Deles información de utilidad

- Hágle saber a sus hijos qué esperar a lo largo del camino. Esto les ayudará a prepararse para los cambios que puedan ocurrir a causa de la enfermedad o efectos secundarios del tratamiento, tal como la caída del cabello.
- Ayude a sus hijos a identificar a los adultos a quienes pueden dirigirse si necesitan apoyo o hablar con alguien.
- Asegúrese de que sus hijos saben quién se hará cargo de ellos si usted necesita quedarse en el hospital.
- Evite hacer promesas que no sabe si cumplirá.
- No preocupe a sus hijos con detalles sobre los cuales ellos nada pueden hacer, tales como asuntos de dinero

Administración de su tiempo

- Haga pequeños cambios para ayudar a estar enfocados mutuamente:
- Siéntense en la mesa a comer juntos
- Limite el número de visitantes
- Apague los teléfonos
- Cuando la persona con cáncer no se sienta bien, planea actividades divertidas con otras personas.
- Haga todo lo posible para mantener estructura y rutina.
- Dé a sus niños opciones de tareas domésticas adicionales o formas de ayudar en casa.

Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman son un recurso para obtener mayor información acerca de cómo hablar con sus hijos acerca del cáncer.
Disponibles de
lunes a viernes de 8 a.m. – 4:30 p.m.
Llame al 801-213-5699 o visite
huntsmancancer.org/pfs

¿Cómo Puede Ayudar un Capellán?

Cuando usted tiene cáncer, querrá cuidar tanto de su espíritu como de su cuerpo. Los capellanes pueden ayudarle. Ellos le escuchan. Lo apoyan cuando lo necesite, cualquiera que sea su religión o camino espiritual. El Instituto del Cáncer Huntsman tiene capellanes disponibles. Llame al número enlistado abajo o hable con su equipo de profesionales de la salud para pedir la visita de un capellán.

La Función de un Capellán en su Tratamiento y Cuidados

Un capellán puede brindarle apoyo a usted y a sus seres queridos.

- Habla con su equipo de atención médica y sus seres queridos para su bienestar espiritual, emocional y corporal.
- Le ayuda a hablar con sus seres queridos y el equipo médico sobre sus preocupaciones y sentimientos.
- Brinda apoyo y estrategias de cómo manejar el estrés y otras preocupaciones.
- Ayuda a resolver conflictos.

Un capellán puede ayudarlo a resolver preguntas difíciles

- Le brinda apoyo para afrontar el dolor y la pérdida.
- Ayuda a analizar o manejar sentimientos como la ira, el miedo y la culpa.
- Le ayuda a tomar decisiones difíciles.
- Le ayuda a definir sus metas de calidad de vida.
- Le ayuda a prepararse para el final de la vida.

La Función de un Capellán en Cuanto a la Fe, la Religión y la Espiritualidad

Tener cáncer le puede generar nuevos pensamientos acerca de la espiritualidad. Un capellán puede ayudarle a:

- Analizar sus creencias.
- Encontrar y hablar sobre el significado de su vida.
- Hablar con usted sobre la experiencia de la enfermedad y el sufrimiento.
- Escuchar confesiones o arrepentimientos sobre pensamientos, palabras, acciones u omisiones.
- Encontrar literatura, objetos sagrados o maestros para ayudar a su práctica espiritual.

- Realizar ceremonias importantes para usted.

Disponer el cuidado del cuerpo de un ser querido después de la muerte. Si pertenece a una iglesia o sigue un camino espiritual, un capellán puede apoyar sus necesidades:

- Ofrecer ayuda con sus prácticas espirituales
- Rezar (en voz alta, en silencio, con otros o a solas) por usted o por un ser querido.
- Leer textos sagrados o escrituras que usted elija
- Ayudarlo a conectarse con comunidades religiosas locales.
- Ayudarlo a resolver la separación de la comunidad de su fe.

Para Servicios Espirituales, marque FAITH desde su teléfono del hospital, o llame al 801-213-2484.

Adaptado con autorización de *Chaplaincy Interventions Defined*, Texas Medical Center Project, © Brent Peery

Náusea y Vómito

¿Cómo se tratan las náuseas?

Las náuseas se tratan con medicamentos llamados antieméticos. A veces se necesita más de un medicamento para obtener alivio. Sus médicos le ayudarán a encontrar el mejor medicamento para usted. Hay muchos tipos de antieméticos, así que informe a su médico si las náuseas no se controlan en 24 horas.

¿Qué debo hacer si tengo náuseas?

- Surta su receta de antieméticos.
- Tome sus antieméticos como se le recetan.
- Tome cinco o seis comidas pequeñas durante el día en lugar de una o dos comidas grandes.
- Seleccione alimentos bajos en grasa.
- Seleccione alimentos fríos en lugar de calientes.
- Tome medicamentos para controlar el dolor según le receten.
- Respire profunda y lentamente para ayudar a aliviar las náuseas.
- Utilice técnicas de distracción como caminar, escuchar música, ver una película o hacer otras actividades que le gusten.
- Baje las luces.
- Intente aplicar aire fresco en su cara.
- Beba suficientes líquidos.
- Cuide muy bien su boca. Cepille sus dientes tres veces al día y enjuague con una solución de agua salada.
 - Solución de agua con sal
 - 1 vaso de agua tibia
 - 1/8 cucharada de sal
 - 1/8 cucharada de bicarbonato de sodio
 - Haga buches y escupa pequeñas cantidades y luego enjuague la boca con agua simple.

SU MÉDICO PUEDE RECETARLE UN MEDICAMENTO PARA ALIVIAR LAS NÁUSEAS. ASEGÚRESE DE INFORMAR A SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA SI NECESITA ALIVIO.

¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

Llame a su doctor si cualquiera de lo siguiente sucede:

- No puede retener el líquido durante 24 horas.
- Ha vomitado más de seis veces en 24 horas.
- Sigue teniendo náuseas y vómitos aún después de haber tomado antieméticos.
- Sus síntomas de náuseas o vómitos no siguen su patrón habitual.

Sugerencias Útiles

- Lleve un registro de cuándo se producen las náuseas, qué parece haberlas iniciado y qué ayuda a mejorarlas.
- Proporcione a su médico un listado de todos los medicamentos que toma. Algunos medicamentos pueden provocar náuseas.
- Que alguien le acompañe la primera vez que tome el antiemético. Algunos medicamentos para controlar las náuseas pueden hacer que sienta sueño.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto del Cáncer Huntsman ofrece acupuntura, masajes y otros servicios que pueden ayudar a controlar las náuseas y otros síntomas relacionados con el cáncer. Para más información, llame al 801-587-4585.

Diarrea

¿Qué es la diarrea?

Diarrea significa el tener más de cuatro o cinco evacuaciones intestinales líquidas en un período de 24 horas. La diarrea que ocurre durante el tratamiento de cáncer tiene muchas causas:

- Cirugía de intestino o estómago
- Infecciones
- Medicamentos tales como la quimioterapia, antibióticos, antiácidos, algunos medicamentos antiinflamatorios y laxantes
- Radiación en el abdomen y pelvis
- Estrés y ansiedad

Qué Comer y Beber

- Beba bastante agua, caldos claros, bebidas deportivas, ginger ale, o té descafeinados.
- Consuma porciones pequeñas de comida que incluyan puré de manzana, arroz, pan tostado y pasta.
- Escoja alimentos ricos en potasio, tales como papas, naranjas y bananas.
- Añada fibra a su dieta. La fibra absorbe el exceso de agua y agrega volumen a las heces. Pruebe usar pastillas de fibra, tales como FiberCon® y Fiber Choice®, pero pregunte a su médico o enfermera antes de tomar algo.
- Pregunte a su médico o enfermera si debería seguir una dieta de líquidos claros para darle a sus intestinos un par de días de descanso.

Qué Evitar

- Jugos de frutas con bastante azúcar
- Líquidos muy calientes o muy helados
- Bebidas con cafeína como el café y refrescos de cola
- Leche y productos lácteos
- Alcohol
- Alimentos condimentados
- Alimentos que causan gases, tales como el brocoli y el repollo

¿Cómo se trata la diarrea?

Algunos medicamentos pueden ayudar con la diarrea causada por la radiación o la quimioterapia. Podría no ser seguro usarlos con diarreas causadas por infecciones. El tratamiento varía dependiendo de la causa.

- Hable con sus médicos oncólogos antes de tomar cualquier medicamento para tratar la diarrea.
- No tome medicamentos sin receta médica, tales como Imodium®, a menos que sus médicos oncólogos se lo indiquen.

Cuidados de la Piel y Alivio

Esos consejos pueden ayudarle a evitar que la diarrea le ocasione piel agrietada:

- Mantenga su área rectal limpia y seca. Lávese con un jabón suave y agua. Séquese con suavidad usando una toalla.
- Use toallitas húmedas para bebé sin alcohol en lugar de papel higiénico.
- Aplique una crema de óxido de zinc (productos como A&D o Desitin) para aliviar su piel.

¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

Llame de inmediato si ocurre cualquiera de lo siguiente:

- Diarrea con sangre
- Diarrea que dura más de 24 horas
- Demasiado dolor o cólicos en su estómago
- Fiebre mayor que 100.3°F
- Llagas o grietas en su recto
- Señales de deshidratación:
 - Orina de color oscuro
 - Menos orina de lo normal
 - Mareos
 - Boca reseca
 - Mayor sed de lo normal

Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a _____.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.

Recomendaciones para Controlar la Diarrea en pacientes con Cáncer Gastrointestinal

¿Qué es la diarrea?

La diarrea es un efecto secundario común de muchos tratamientos de cáncer gastrointestinal (GI). Los siguientes son signos de diarrea:

- Heces semilíquidas o líquidas.
- Muchas evacuaciones intestinales.

¿Cómo puedo controlar la diarrea?

Compre estos medicamentos que sirven para controlar la diarrea:

- Imodium® (genérico: loperamida) – comprimidos o cápsulas de 2 mg, disponibles sin receta
- Lomotil – recetado por su médico

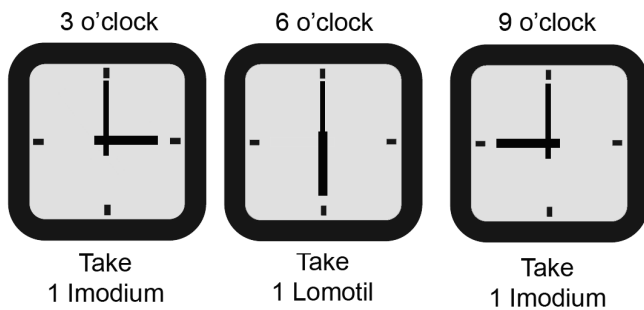
Tome los medicamentos según estas instrucciones:

1. Tome 2 comprimidos de Imodium ante el primer signo de diarrea. Luego, tome un comprimido cada 2 horas si sigue presentando heces líquidas. No tome más de 8 comprimidos en 24 horas.

Suspenda el Imodium cuando no haya tenido diarrea por 12 horas. Si la diarrea se reanuda después de las 12 horas, repita el paso 1.

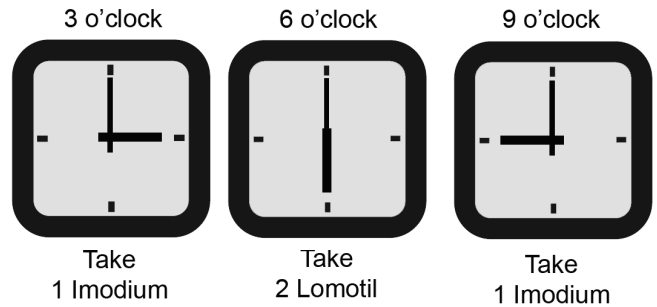
2. Puede que con solo tomar Imodium no se detenga la diarrea. Si sigue presentando 3 o más evacuaciones líquidas por día **después de repetir el paso 1**, tome 1 comprimido de Lomotil y espere 3 horas. Luego, tome un comprimido de Imodium y espere 3 horas.

Por ejemplo:



Suspenda el Imodium y el Lomotil cuando no haya tenido diarrea por 12 horas. Si la diarrea se reanuda, repita el paso 2.

3. Si sigue presentando 3 o más evacuaciones líquidas por día **después de repetir el paso 2**, tome 2 comprimidos de Lomotil y espere 3 horas. Luego, tome un comprimido de Imodium y espere 3 horas. Por ejemplo:



No tome más de 8 comprimidos de Lomotil en 24 horas. Si no presentó ninguna evacuación intestinal desde que tomó la última pastilla, deje de tomar el Imodium y el Lomotil.

Si la diarrea se reanuda, repita el paso 3.

¿Preguntas?

Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a _____.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.

Cómo Evitar el Estreñimiento

Acerca del Estreñimiento

Se llama estreñimiento a la dificultad de lograr una evacuación intestinal debido a la dureza y resequedad de las heces.

¿Por qué ocurre el estreñimiento?

La función normal del intestino grueso, también llamado colon, es la de absorber líquidos del tracto digestivo.

Aun cuando usted no tenga una evacuación intestinal, el colon continúa haciendo su trabajo normal de remover fluidos. Esto hace que las heces se endurezcan y se haga más difícil su evacuación.



Intestino grueso o colon en el cuerpo humano

Estas son las razones por las que el intestino podría trabajar más lentamente:

- Tomar narcóticos o medicamentos contra el dolor
- Usar medicamentos contra la náusea
- Estar deshidratado
- Comer o beber menos de lo normal
- Haber tenido cirugía en el área abdominal

¿Cómo evitar el estreñimiento?

- Manténgase hidratado. Beba suficiente agua, jugos, bebidas deportivas, sopas u otros líquidos para mantener su orina ligeramente amarilla.
- Evite bebidas que contengan cafeína o alcohol. Estas le pueden deshidratar aún más.

- Manténgase lo más activo posible. Pregunte a su proveedor de cuidados médicos lo que sea seguro para usted, o haga una cita con nuestros especialistas de ejercicios para el cáncer.
- Coma una dieta saludable que incluya frutas, verduras y fibras. Haga una cita con nuestros dietistas para ayudarlo a determinar lo que sea más conveniente para usted.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto de Cáncer Huntsman ofrece planes individuales de condición física y actividades, consejería en nutrición y otros. Llame al 801- 587-4585 o visite www.huntsmancancer.org/wellness.

Asegúrese de verificar con su enfermera o médico antes de tomar algún medicamento contra el estreñimiento, especialmente aquellos medicamentos que se administran por el recto.

Si Usted se Sintiese Estreñido

Tomar un ablandador de heces o un laxante y beber jugo de ciruelas o líquidos tibios puede ser de ayuda.

- Los ablandadores de heces hacen más cómoda la evacuación intestinal. Estos no son laxantes. El nombre del medicamento es docusato sódico. Hay muchas marcas, así que consulte con su enfermera o farmacéutico para asegurarse de que obtenga lo que necesita.
- Los laxantes agilizan la evacuación intestinal. Normalmente se recomienda el uso de Senna (senósidos) y/o Miralax® (polietilenglicol).
 Tome 1 o 2 tabletas de Senna hasta 3 veces al día, o tome ½ a 1 dosis de Miralax® (o una marca genérica) hasta 3 veces por día.
- Senna-S es una combinación de laxante Senna y de docusato sódico. Algunas personas prefieren tomar el laxante y el ablandador de heces en una sola píldora.

Cada persona es diferente. La combinación correcta de ablandadores y laxantes es aquella que le ayuda a evacuar cómodamente sus intestinos cada 1 o 2 días.

- Anote lo que toma.
- Asegúrese de comunicarle a su médico y enfermera lo que está tomando.

Control del Estreñimiento para Pacientes de Cáncer Gastrointestinal

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es un efecto secundario común de muchos tratamientos de cáncer gastrointestinal (GI).

Padece de estreñimiento si presenta algunas de las siguientes señales:

- Heces duras.
- Dificultad para tener una evacuación intestinal.
- Más de 36 horas desde su última evacuación intestinal.

¿Cómo puedo controlar el estreñimiento?

Puede comprar ablandadores de heces o laxantes en cualquier farmacia.

- Senna-S
- MiraLAX™
- Leche de Magnesia

Siga estas instrucciones para ayudar a controlar el estreñimiento:

1. Tome 2 comprimidos de Senna-S dos veces al día, en la mañana y en la noche. Si no tiene una evacuación intestinal después de 24 horas, siga el paso 2.
2. Continúe tomando el Senna-S como se indica en el paso 1. Agregue MiraLAX® una vez por día. Siga las instrucciones del envase. Si no presenta una evacuación intestinal después de 24 horas desde que tomó el MiraLAX, siga el paso 3.
3. Continúe tomando el Senna-S y el MiraLAX como se indica en el paso 2. Además, tome 2 cucharadas (30 mL) de Leche de Magnesia antes de irse a dormir.

Si aún después de haber tomado la Leche de Magnesia no tiene ninguna evacuación intestinal, llame a su enfermera al número que figura abajo.

Su enfermera puede recomendarle otros medicamentos de la farmacia. Si estos no hacen efecto, el enfermera le pedirá que se dirija a la clínica para que le administren un enema. Su médico también puede recetarle un medicamento más fuerte, si lo necesita.

Si los medicamentos le provocan evacuaciones intestinales líquidas o semilíquidas (diarrea), suspéndalos hasta que no presente diarrea durante 24 horas. Si no presenta una evacuación intestinal dentro de las siguientes 24 horas, vuelva a comenzar por el paso 1. Avance a los pasos 2 y 3 si lo necesita.

¿Preguntas?

Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a _____.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.

Mucositis

¿Qué es la mucositis?

Mucositis es la aparición de llagas o inflamación en el interior de la boca. Es un efecto secundario común de la quimioterapia, la radioterapia y el trasplante de médula ósea.

Es importante comer bien durante el tratamiento del cáncer y tener una buena higiene bucal para ayudar a prevenir las llagas en la boca.

¿Qué debo hacer si tengo mucositis?

- Pregunte a su proveedor de servicios médicos acerca de algún medicamento que pueda aplicar directamente a las llagas para calmar el dolor.
- Beba por lo menos 8 a 10 vasos de líquidos diariamente.
- Cepílese los dientes tres veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Si el cepillo es demasiado duro para sus encías, pruebe usar hisopos o gasa.
- Enjuague su boca diariamente con una solución de agua con sal (ver abajo) cuatro veces al día.
 - Solución de agua con sal
 - 1 vaso de agua tibia
 - 1/8 cucharada de sal
 - 1/8 cucharada de bicarbonato de sodio
 - Haga buches y escupa pequeñas cantidades y luego enjuague la boca con agua simple.

¿Cómo se trata la mucositis?

Sus médicos pueden ayudarle a decidir el mejor tratamiento, que puede incluir algunos de estos:

- Medicamentos para el dolor
- Medicamentos antihongos
- Cambios en su tratamiento de radiación o quimioterapia

SI SE SIENTE MAL, TÓMESE LA TEMPERATURA. LLAME A SU DOCTOR O ENFERMERA SI TIENE UNA TEMPERATURA SUPERIOR A 100.3°F.

Sugerencias Útiles

- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Ingiera alimentos blandos tales como helado, huevos, natillas, puré de papas, bananas, arroz y pasta.
- Ingiera proteínas bien cocidas, tales como pollo.
- Ablande con líquidos los alimentos duros.
- Utilice un humectante bucal como Biotene®, disponible en muchas farmacias.
- Utilice bálsamo labial.
- Evite las cosas que puedan irritar la boca, como las bebidas alcohólicas, los alimentos picantes o ácidos, los derivados del tabaco y los enjuagues bucales.
- Lleve una botella de agua con usted. Beber mucha agua ayuda a mantener la boca humectada.

Si usted es neutropénico y está en riesgo de infecciones, asegúrese de preguntar a su doctor acerca de las comidas más convenientes para usted. Los dietistas registrados del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins también pueden ayudarle a elaborar un plan alimenticio. Llame al 801-587- 4585 para hacer una cita o para recibir más información.

¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

Llame si sucede algo de lo siguiente:

- Si tiene dificultad para respirar.
- Su boca no sana o empeora.
- Tiene manchas blancas en los labios, encías o lengua.
- Tiene fiebre de más de 100.3°F

Número del médico: _____

Problemas de Sangrado

Algunos tipos de cáncer y tratamientos contra el cáncer pueden causar una reducción de las plaquetas en su sangre. Las plaquetas son células que se agrupan para formar coágulos que detienen el sangrado cuando usted se lastima. No tener suficientes plaquetas lo coloca en mayor riesgo de tener hematomas o sangrados, aún sin haberse lastimado.

¿Qué debo hacer si tengo plaquetas bajas?

- Utilice un cepillo de dientes de cerdas ultra suaves.
- Suénese la nariz delicadamente con pañuelos de papel suaves. Su médico podría pedirle que no se sene la nariz.
- Tenga mucho cuidado para evitar cortes o pinchazos cuando utilice agujas, cuchillos, tijeras o herramientas.
- Cambie a una rasuradora eléctrica para evitar el riesgo de cortes al afeitarse.
- Proteja sus manos con guantes cuando trabaje en el jardín.
- Extrema las precauciones cerca de fuentes de calor como planchas, estufas, parrillas y almohadillas térmicas.
- Informe a su médico si está constipado. El profesional le puede recomendar un ablandador de heces de ingestión oral. Evite hacer esfuerzos para defecar.

¿Qué debería evitar?

- No utilice hilo dental o mondadientes.
- No se apriete los granos ni las ampollas.
- No practique deportes que lo pongan en riesgo de lesionarse.
- No coloque nada en su recto, ya sea un termómetro o un medicamento.
- No use tampones. Utilice toallas para la higiene femenina.

Hable con su médico

- Pregúntele si es seguro para usted tomar aspirina o productos que la contengan. La aspirina interfiere con la capacidad de las plaquetas de detener el sangrado. Por lo general no debería utilizarse si su recuento de plaquetas es bajo.

- Pregunte si es seguro que utilice analgésicos como el ibuprofeno y el naproxeno (productos como Aleve®, Advil®, Motrin®). El paracetamol (Tylenol®) suele ser seguro si su recuento de plaquetas es bajo, pero pregunte primero.
- Dígasle todas las vitaminas, suplementos de hierbas y medicamentos de venta libre que toma.
- Consulte antes de beber alcohol.

Hable con su médico o enfermero antes de tomar cualquier medicamento, vitamina o hierbas.

¿Cómo se tratan los problemas de sangrado?

- Es posible que le hagan análisis de sangre más frecuentes para controlar la cantidad de plaquetas en la sangre.
- Su tratamiento de quimioterapia puede retrasarse mientras su cuerpo construye plaquetas.
- El médico puede recetar una transfusión de plaquetas para aumentar su nivel.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llámelos si desarrolla alguno de estos síntomas:

- Heces negras o con sangre
- Sangrado en las encías
- Sangre en la orina, u orina rosa o rojiza
- Cambios en la visión
- Moretones que aparecen fácilmente
- Sangrados nasales que no paran dentro de los 15 minutos
- Fuertes dolores de cabeza
- Pequeñas manchas rojas bajo la piel
- Sangrado vaginal inesperado o que dura más que su período regular

Número del médico: _____

Instrucciones posteriores a la transfusión

Su transfusión de sangre debería ser una experiencia beneficiosa y usted debería sentirse mejor después de esta terapia.

Reacciones a la transfusión

Algunas personas pueden tener una reacción adversa a los productos sanguíneos que reciben.

Estas son algunas señales de una posible reacción a la transfusión:

- Fiebre superior a 100.4°F (38°C)
- Escalofríos
- Dificultad para respirar
- Náuseas o vómitos
- Rubor en la cara, urticaria, sarpullido o picor
- Debilidad o desvanecimiento
- Orina roja o marrón o menos orina de lo habitual
- Dolor o supuración donde estaba la vía intravenosa
- Dolor en el pecho o parte inferior de la espalda

Si ocurre alguno de estos problemas en un lapso de 48 horas de su transfusión, comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a _____.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.

Otras señales a las que debe prestar atención

Las enfermedades causadas por una transfusión son muy raras. Las señales pueden no aparecer durante varios meses. Llame a su médico si usted desarrolla alguna de estas señales:

- Fatiga
- Pérdida del apetito
- Orina oscura incluso cuando bebe abundante líquido
- Color amarillo en la piel o los ojos
- Náuseas o vómitos
- Diarrea que no mejora
- Dolor de barriga que no desaparece

Instrucciones a seguir en el hogar

Medicamentos _____

Actividad _____

Seguimiento _____

Instrucciones de _____ Fecha _____

Neutropenia

¿Qué es la neutropenia?

La neutropenia significa que una persona tiene una cantidad baja de neutrófilos, un glóbulo blanco especial. Los glóbulos blancos ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. La quimioterapia o la radioterapia pueden causar neutropenia. Su riesgo de infección es mayor si tiene una cantidad baja de glóbulos blancos.

¿Qué es la neutropenia febril?

La neutropenia febril es tener fiebre cuando se tiene una cantidad baja de glóbulos blancos en el cuerpo. Esto es muy grave. La neutropenia febril requiere atención médica inmediata. No tome ningún medicamento para tratar la fiebre hasta que se lo indique su equipo de tratamiento. Esto incluye los medicamentos de venta libre para el dolor o la fiebre.

Datos importantes

- Usted está neutropénico cuando la cantidad de glóbulos blancos en su cuerpo es baja.
- Cuando se tiene neutropenia, una simple infección es peligrosa para la salud.

Prevención de infecciones cuando se tiene neutropenia

- Lávese las manos a menudo con jabón, especialmente antes de comer, después de ir al baño y después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Mantenga sus hábitos diarios de higiene personal - baño, ducha, cepillado de dientes- incluso cuando se sienta cansado o enfermo.
- No ponga nada en el recto, ni enemas ni supositorios.
- Las mujeres no deben utilizar tampones, supositorios vaginales ni duchas vaginales.
- Evite el estreñimiento. Pregunte a su médico o enfermera si debe usar un ablandador de heces.
- Tómese la temperatura si se siente mal.

Otras formas de ayudar a prevenir la infección:

- Evitar grandes multitudes y personas enfermas.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de vacunarse anualmente contra la gripe (evite las vacunas en spray nasal).
- Manténgase alejado de los niños que hayan recibido recientemente vacunas con virus vivos, como la vacuna de la varicela.
- Lave las frutas y vegetales frescos antes de comerlos.
- Evite estar cerca de flores recién cortadas u otras fuentes de agua estancada que puedan tener bacterias.

¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

- Si la fiebre es superior a 100.3°F, llame a su médico o enfermera de inmediato.
- Consulte al médico si tiene alguno de estos síntomas:
 - Escalofríos con temblores o si siente que tiene síntomas de influenza.
 - Dolor de garganta o tos
 - Quemazón o dolor cuando orina
 - Algun área roja o inflamada en el cuerpo

Cuando se es neutropénico, se puede tener fiebre incluso sin infección. Las pruebas médicas pueden determinar si tiene o no una infección.

Si tiene una infección, el médico puede darle antibióticos para tratarla y también puede darle un medicamento para estimular el crecimiento de las células sanguíneas.

Si está muy enfermo, es posible que deba permanecer en el hospital para recibir antibióticos a través de una vena del brazo.

Fiebre durante el Tratamiento de Quimioterapia

Los pacientes de cáncer necesitan ser extremadamente cuidadosos cuando tienen fiebre. La fiebre es cuando se tiene una temperatura corporal más alta de la normal. Puede ser una señal de que usted tiene una infección. Con frecuencia es la única señal. Una infección que ocurre cuando está tomando quimioterapia (quimio) puede ser mortal.

¿Qué Hacer?

Mantenga un termómetro para la fiebre cerca de usted y sepa cómo usarlo. Puede comprar un termómetro en cualquier farmacia.

Tómese la temperatura cada 2 - 3 horas cada vez que sienta algo de lo siguiente:

- Calor
- Enrojecimiento
- Escalofríos
- Indisposición

Anote su temperatura cada vez que se la tome. Esta información puede ser de utilidad para sus médicos oncólogos.

Si su temperatura es 100.4°F (38°C) o más, llame de inmediato a sus médicos oncólogos y siga sus instrucciones.

No tome ningún medicamento para bajar la temperatura a menos que sus médicos oncólogos lo aprueben.

Si no puede comunicarse con sus médicos del cáncer o con el oncólogo en turno del Instituto del Cáncer Huntsman, vaya a la sala de emergencias de inmediato. Asegúrese de informar a la persona que lo está examinando que usted es un paciente de cáncer que está recibiendo quimio.

Preste atención a estas otras señales

También podría notar otros cambios que pueden ser señales de infección:

- Sentirse más cansado de lo normal
- Dolor de cabeza
- Garganta irritada
- Dolor de cuerpo
- Irritaciones en la piel
- Nuevo enrojecimiento o inflamación
- Pus o fluido amarillento saliendo de alguna herida
- Tos reciente o dificultad para respirar
- Dolor abdominal reciente
- Dolor al orinar

Informe a sus médicos oncólogos si además de la fiebre, usted presenta cualquiera de estas señales.

Reacción a la Quimioterapia

Como efectos secundarios de la quimio, a algunos pacientes les da fiebre u otros síntomas similares a los de la gripe, tales como dolor de cuerpo y de cabeza. Sus médicos oncólogos no pueden determinar si su fiebre proviene de una infección o si es un efecto secundario sin antes examinarlo. **Asegúrese de llamar a sus médicos cada vez que tenga una temperatura de 100.4°F (38°C) o más.**

Si su temperatura es

100.4°F (38°C) o más,

llame a sus médicos oncólogos de inmediato, de día o de noche.

Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a _____.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.

Infórmeles que usted es un paciente de cáncer que está recibiendo quimioterapia.

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar su sentido del gusto y el olfato. Cómo los alimentos pueden cambiar a diario. Esto puede afectar su apetito. Elija alimentos que se vean bien y huelan bien para usted. Intente experimentar con nuevos alimentos, adobos, especias y formas de preparar lo que come. Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar a que su comida sepa y huela mejor.

Si la comida no tiene sabor

- Use hierbas como menta, albahaca, orégano, estragón y romero. Las especias como canela, nuez moscada y páprika también pueden agregar sabor.
- Agregue cebolla, ajo, jengibre u otros condimentos.
- Una pequeña cantidad de mantequilla u otra grasa puede ayudar a que los alimentos sepan mejor.
- Unas gotas de jugo de limón también pueden mejorar el sabor de su comida.
- Use condimentos como salsa de barbacoa, salsa de tomate y mostaza.
- Pruebe recetas que incluyan vinagre y vino para cocinar.

Si la comida sabe demasiado dulce

- Los cítricos pueden hacer que los alimentos tengan un sabor menos dulce. Comience agregando 5-10 gotas de jugo de limón o lima. Puede agregar más hasta que el sabor dulce sea menos perceptible.
- Coma alimentos salados con alimentos dulces. También puede agregar una pizca de sal a los alimentos que son demasiado dulces.
- Agregue suero de leche, yogur natural, leche extra o polvo de café instantáneo a los batidos o bebidas nutricionales preparadas.

Si la comida sabe demasiado amarga

- Disuelva $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 cuarto de galón de agua. Enjuáguese la boca con esta solución antes de comer.
- Agregue pequeñas cantidades de melaza, miel de maple o miel de agave a su comida.
- Use frutas y verduras frescas en las recetas.
- Pruebe platos fríos. Es posible que tengan mejor sabor que los alimentos calientes.

Si la comida sabe demasiado salada

- Intente agregar $\frac{1}{4}$ cucharadita de jugo de limón.
- Agregar un poco de azúcar puede hacer que algunos alimentos tengan un sabor menos salado.
- Limite los alimentos procesados con alto contenido de sal, como las papas fritas.
- Use condimentos y especias sin sal.

Si la comida sabe a metal

- Use utensilios de plástico en lugar de metal.
- Añada grasas como la mantequilla o la mantequilla de algún fruto seco.
- Intente agregar edulcorante como melaza, miel de agave o miel de maple.
- Añadir unas gotas de jugo de limón también puede ayudar.
- Si la carne no sabe bien, pruebe otros alimentos con proteínas, como queso, requesón, yogur, frijoles, pescado fresco, pollo, nueces y huevos.
- Agregue unas gotas de limón o jugo de lima al agua potable. También puede probar las gotas de saborizantes de agua disponibles en las tiendas de comestibles.

Si la comida deja un saborcillo

- Limpie su boca con un cepillo de dientes suave y una pasta de dientes suave.
- Use chicle, dulces o mentas después de comer. Esto ayudará con los saborcillos y mantendrá su boca húmeda.
- Beba jugo de naranja, jugo de piña, jugo de lima o limonada después de las comidas.
- Beba abundante agua.

Si la comida o las bebidas tienen un olor desagradable

- Elija alimentos que no necesiten ser cocinados, como sándwiches fríos, yogur y frutas, o cereales y leche fríos.
- Sirva alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes pueden oler más fuerte.
- Cubra las bebidas con una tapa y bébalas con un popote.
- Si es posible, manténgase fuera de la cocina mientras se cocina la comida.
- Use un extractor de cocina al cocinar.
- Intente cocinar al aire libre.
- Coma en un lugar fresco y bien ventilado donde no se esté cocinando ningún alimento.

Los dietistas registrados en el Centro de Salud y Bienestar Integral, Linda B. and Robert B. Wiggins, que pertenece al Huntsman Cancer Institute brindan asesoramiento nutricional personalizado para pacientes con todo tipo de cáncer.

Para obtener más información sobre los cambios en el gusto o para hacer una cita, llame al 801-587-4585.

Comer Bien durante el Tratamiento del Cáncer

Comer bien es importante mientras recibe tratamiento contra el cáncer. Una buena nutrición le ayuda a sentirse mejor, aumenta su nivel de energía y puede ayudar a reducir los efectos secundarios del tratamiento del de cáncer.

Tomar suficiente líquido es parte de una buena alimentación. Trate de beber por lo menos 64 onzas (8 tazas) de líquidos sin cafeína todos los días.

Tomar suficientes líquidos es una parte importante de una buena nutrición. Trate de beber por lo menos 64 onzas (8 tazas) de líquidos sin cafeína cada día, a menos que sus médicos oncólogos den otras instrucciones. Estas cosas pueden contar como parte de las 64 onzas:

- Jugo
- Sopa
- Leche
- Bebidas deportivas
- Paletas
- Otras bebidas

Controlando los Efectos Secundarios

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden dificultar el comer. Usted puede tener náuseas. La comida puede saber diferente. Su boca y garganta pueden estar adoloridas. Puede sentirse demasiado cansado como para preparar las comidas. A continuación hay algunos consejos que pueden ayudar.

Náusea y Vómito

- Coma varias comidas pequeñas cada día. Programar un cronómetro cada 2-3 horas. Coma lentamente.
- Relájese después de las comidas para ayudar a digerir los alimentos, pero no se acueste. Aflójese la ropa. Respire aire fresco puede ayudar a aliviar las náuseas.
- Evite o limite los alimentos con olores fuertes. Limite los alimentos fritos o picantes.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Cuando tenga náuseas, coma alimentos secos y blandos, tales como galletas saladas o pan tostado.
- No coma sus alimentos favoritos cuando tiene náuseas. Cómalos cuando se sienta bien.

Cambios en el gusto

- Cepillarse los dientes o enjuagarse la boca antes de comer puede ayudar.

- Utilice diferentes condimentos, hierbas y especias.
 - Pruebe agregar albahaca, cebolla, ajo y otros sabores.
 - Pruebe diferentes sabores, tales como agrio, amargo, ácido o dulce para ver cuál es el que sabe mejor. Pruebe agregar vinagre, limón, lima y naranja a las comidas.
- Algunos alimentos pueden tener un sabor amargo o saber a metal. Caramelos de limón, goma de mascar o mentas sin azúcar pueden ayudar.
- Si la comida sabe a metal, pruebe usar utensilios de plástico o madera.
- Vea la hoja informativa de *Cambios en el Gusto Durante el Tratamiento Contra el Cáncer* para más ideas.

Dolor en la Boca o Garganta

- Beba muchos líquidos. Si su boca está adolorida, use un popote.
- Escoja alimentos blandos y húmedos. Añada salsa extra, salsas cremosas o mantequilla a las comidas. Cocine los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.
- Coma alimentos fríos para ayudar a aliviar su boca y garganta.
- Evite frutas y jugos cítricos, alimentos picantes o salados, y alimentos duros, ásperos o secos.
- Enjuáguese la boca con frecuencia. Pregunte a su dentista sobre productos de limpieza suaves para sus dientes y encías.

Fatiga

- Cuando usted tenga la energía, prepare y congele alimentos para comer más tarde.
- Deje que sus amigos o familiares cocinen para usted.
- Mantenga bocadillos a la mano.
- Use platos desechables para ahorrar el tiempo limpieza.
- Asegúrese de mantenerse hidratado y de beber los líquidos adecuados para evitar la deshidratación, que puede provocar más fatiga.

Estreñimiento

- Coma muchos alimentos ricos en fibra, tales como cereales integrales, frutas y verduras.

- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
- Gradualmente añada fibra a su dieta durante 8 semanas con una meta de comer 25-38 gramos de fibra todos los días.
- Beba muchos líquidos. El jugo de ciruela puede ayudar.
- Salga a caminar y haga ejercicios ligeros con frecuencia. *Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.
- Pregunte a sus médicos oncólogos antes de tomar ablandador de heces o laxante.

Diarrea

- Coma menos alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras crudas.
- Coma varias comidas pequeñas todos los días.
- Comer ciertos alimentos puede ayudar:
 - Puré de manzanas
 - Papas
 - Plátanos
 - Arroz
 - Pasta
 - Pan tostado
- Limite los alimentos que pueden provocarle gases, tales como los vegetales que causan acumulación de gas, alimentos grasosos, fritos o picantes.
- Beba mucho líquido entre las comidas.
- Trate de consumir menos leche y productos lácteos, tales como helado, queso y yogurt.
- Pregunte a sus médicos oncólogos si un suplemento de fibra soluble, como Metamucil® podría ayudar.

Pérdida de Peso

- Trate de comer de cuatro a seis comidas pequeñas todos los días. Programe una alarma cada 2-3 horas.
- Planifique con anticipación y mantenga bocadillos en su auto, bolso o mochila.
- Coma lentamente y tome descansos durante las comidas.
- Si se llena demasiado rápido durante las comidas, no beba líquidos durante ellas. En su lugar, beba líquidos entre las comidas.
- Cuando usted tiene buen apetito, aprovéchelo al máximo. El apetito muchas veces es mejor en la mañana, así que trate de comer más durante el desayuno.

- Añada proteínas a su dieta con alimentos como queso, yogurt, leche, queso cottage, nueces, semillas, mantequilla de cacahuete, carnes y frijoles.
- Ponga calorías adicionales en los alimentos que usted ya come agregando uno o más de éstos:
 - Mantequilla o margarina
 - Mayonesa
 - Miel
 - Mantequilla de cacahuete
 - Crema para café
 - Leche en polvo
- Sea creativo. Intente hacer batidos o licuados llenos de proteínas y calorías. Para ideas vea la hoja informativa Recetas con Alto Contenido de Calorías y Proteínas.
- Utilice un suplemento como Carnation Breakfast Essentials, Boost o Ensure.

Llame a sus médicos oncólogos o a su nutricionista autorizado si estos consejos no ayudan a controlar sus náuseas, estreñimiento, diarrea o pérdida de peso.

Si desea obtener más información

Recursos Educativos para el Paciente

hci-portal.hci.utah.edu/sites/factsheets

Haga clic en el ícono de Alimentación y Nutrición para encontrar la hoja informativa de Recetas con Alto Contenido de Calorías y Proteínas. El folleto del Instituto Nacional del Cáncer "Consejos de Alimentación" también está aquí.

Centro de salud integrativa y bienestar Linda B. and Robert B. Wiggins

801-587-4585

El Centro de Bienestar ofrece asesoría gratuita con dietistas registrados para pacientes con todo tipo de cáncer. Llame para más información o para hacer una cita.

G. Centro para Aprendizaje sobre el Cáncer Mitchell Morris

Visite la sexta planta del hospital del cáncer

Llame al 1-888-424-2100

Correo electrónico cancerinfo@hci.utah.edu

Mensaje de texto al 801-528-1112 (solo texto)

El CLC tiene recursos gratuitos sobre el cáncer en su biblioteca y especialistas en información sobre el cáncer quienes pueden ayudarle a encontrar lo que quiere saber.

La neuropatía periférica es daño a los nervios en los brazos y las piernas. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causarla. Puede tomar hasta 18 meses después de la quimioterapia para que la neuropatía periférica mejore. A veces, no desaparece completamente.

Síntomas de la Neuropatía Periférica

La neuropatía periférica ocurre en las manos, en los pies, y en los dedos de las manos y pies. Estas son las señales que hay que vigilar:

- Ardor
- Hormigueo
- Entumecimiento
- Sentirse como si estuviera caminando entre las nubes
- Sentirse inestable al ponerse de pie o caminar
- Los objetos se caen de las manos
- Menor capacidad para sentir calor o frío

Hable con sus médicos si presenta cualquiera de estas señales.

A veces, ciertos medicamentos tomados juntos pueden causar neuropatía periférica. Informe a sus médicos acerca de todos los medicamentos que toma. Asegúrese de informarles también acerca de los productos herbales y medicamentos sin prescripción médica.

Consejos Útiles

Proteja sus manos y pies de las temperaturas muy calientes o muy frías. Pueden ocurrir quemaduras o lesiones por congelación cuando usted no es capaz de sentir calor y frío.

Use guantes para proteger sus manos cuando lave platos o trabaje en el jardín. También use guantes para mantener calientes sus manos en clima frío.

En lugar de su mano o pie, use un termómetro para verificar la temperatura del agua del baño.

Use calcetines y zapatos cerrados para proteger sus pies.

Elija zapatos con suela antideslizante.

Tenga mucho cuidado al usar cuchillos, tijeras, cortaúñas o herramientas.

Utilice tapetes de baño antideslizantes en la tina y la ducha para prevenir caídas.

Mantenga bien iluminadas las habitaciones.

Retire de sus pisos las alfombras sueltas, los juguetes y otros artículos que puedan ocasionarle una caída.

Tratamiento

Su médico podría recomendar una o varias de estas formas para ayudar:

- Ejercicio, masaje y relajación
- Cremas para aplicar en su piel
- Acupuntura
- Prescripción de medicamentos
- Cambios en su tratamiento de cáncer

¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Llame a su médico si ocurre cualquiera de lo siguiente:

- Si tiene problemas para amarrar sus zapatos, para abotonarse la ropa o con otras tareas cotidianas.
- Si se tropieza, cae o se siente inestable sobre sus pies.
- Si nota cambios en el funcionamiento de sus manos y pies.
- Si sus síntomas de neuropatía periférica empeoran.

Servicios Útiles del Instituto del Cáncer Huntsman

Masaje, acupuntura, condición física y clases de ejercicios

Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins

Llame al 801-587-4585

Visite www.huntsmancancer.org/wellnesscenter

Ayuda de parte de nuestros trabajadores sociales con relajación, meditación y otros recursos para afrontar situaciones difíciles

Visite www.huntsmancancer.org/pfs

Síndrome Mano-Pie

¿Qué es el Síndrome Mano-Pie?

El síndrome de mano-pie es un efecto secundario de algunos tipos de quimioterapia. El síndrome mano-pie ocurre cuando una pequeña cantidad del medicamento se filtra en los pequeños vasos sanguíneos alrededor de la piel.

Hay muchos fármacos que pueden causar el síndrome de mano-pie. Algunos ejemplos incluyen:

- Capecitabina (Xeloda®)
- Citarabina
- Doxorubicina liposomal (Doxil®)
- Doxorubicina (Adriamicina®)
- Fluorouracilo
- Sorafenib (Nexavar®)
- Sunitinib (Sutent®)
- Pazopanib (Votrient®)
- Vemurafenib (Zelboraf®)

No todos quienes tomen estos fármacos desarrollarán el síndrome de mano-pie. El síndrome de mano-pie puede ocurrir unas semanas después de haberse iniciado el tratamiento, pero también puede que tarde meses en ocurrir.

Señales del Síndrome Mano-Pie

Preste atención a estas señales en las plantas de sus pies y en las palmas de sus manos:

- Ampollas
- Ardor
- Descamación
- Dolor
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Hormigueo

Prevención del Síndrome Mano-Pie

La exposición de sus manos y pies a altas temperaturas, la fricción y las sustancias químicas pueden desencadenar el síndrome de mano-pie o empeorarlo si es que ya lo tiene

Siga estos consejos:

LO QUE DEBE HACER

- Evite el agua caliente en sus manos y pies. Use agua tibia para lavarse. Tome baños o duchas tibias.
- Séquese ligeramente evitando hacer fricción con la toalla.
- Todos los días aplique suavemente una crema espesa en sus manos y pies. Use una crema que no contenga alcohol ni perfumes. Al irse a la cama, aplique una capa gruesa de crema humectante y cubra sus manos y pies con guantes y calcetines de algodón mientras duerme.
- Eleve manos y pies cuando pueda.
- Use ropa holgada y calzado que permita que el aire circule alrededor de sus pies.
- Si necesita usar guantes de hule, asegúrese de que tengan un forro interior.
- Hable con sus médicos oncólogos acerca del uso de compresas de hielo alrededor de sus muñecas y tobillos durante la quimioterapia.

LO QUE NO DEBE HACER

- No exponga su piel a temperaturas calientes. Evite baños calientes, saunas y la exposición al sol.
- No haga cosas que causen demasiada fuerza o fricción. Estas incluyen tareas del hogar, tales como barrer y trapear. Evite también trotar, hacer aeróbicos y deportes de raqueta.
- No use químicos de limpieza fuertes.
- No use herramientas que requieran hacer fuerza con las manos, tales como destornilladores y cuchillos.
- No cargue objetos pesados, tales como bolsas de comestibles.

¿Cuándo Debo Llamar a Mi Médico?

Llame de inmediato a su equipo médico si usted presenta cualquier señal del síndrome mano-pie. Ellos pueden ayudarlo con tratamiento y alivio del dolor.

Cuidado de la Piel Durante la Quimioterapia

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar cambios en su piel o uñas. Entre esos cambios, se encuentran:

- Comezón resecamiento, enrojecimiento, sarpullidos y descamación
- Sarpullido parecido al acné
- Aumento en la sensibilidad al sol
- Uñas oscuras, amarillentas, quebradizas o agrietadas
- Oscurecimiento de las venas en el área donde se recibe la quimioterapia, si ésta es administrada por vía intravenosa

Avisé a su médico o enfermera si presenta algunos de estos cambios.

A continuación, le damos algunas sugerencias para ayudarle a aliviar los problemas en la piel causados por la quimioterapia.

Comezón, resecamiento, enrojecimiento, sarpullidos y descamación

- Beba mucha agua.
- Evite tomar duchas o baños de tina con agua muy caliente. Limite los baños de tina a no más de 30 minutos. Use agua tibia y jabón suave. Séquese dando cuidadosamente toquitos con una toalla suave.
- Evite sumergirse en hidromasajes o jacuzzis. Pueden incrementar el riesgo de contraer infecciones de bacterias.
- Utilice una loción humectante para piel sensible en todo su cuerpo. Aplíquese la mientras su piel todavía está húmeda por la ducha, y reaplíquela con frecuencia.
- Escoja productos de limpieza y de cuidado corporal (jabón, champú, loción y jabón para lavar la ropa) que no contengan tintes, alcohol ni perfume.
- No use perfumes, colonias ni lociones para después de afeitarse.
- Elija ropa holgada y ropa de cama de algodón suave.

Erupción cutánea similar al acné

- No use productos dermatológicos para tratar el acné. Pueden empeorar la erupción.
- No se apriete las espinillas de la erupción. Esto puede empeorarlo o provocar una infección.
- Tenga siempre el rostro limpio. Utilice productos de limpieza facial para piel sensible. Su médico puede recomendarle cremas o jabones medicados.
- Use lociones para piel sensible. Evite las cremas que tienen aceite mineral, petrolato o vaselina.
- Use protector solar SPF 30 o superior cuando salga al aire libre.
- Si usa maquillaje, asegúrese de que sea para piel sensible.
- Utilice un champú suave si el sarpullido se encuentra en el cuero cabelludo.
- No se rasure en las áreas que tienen erupción.
- Si su médico le receta un antibiótico, es fundamental que lo tome como se lo indicó.

Sensibilidad al sol

- Evite exponerse a la luz solar directa. Permanezca a la sombra tanto como sea posible cuando esté al aire libre.
- Vista ropa de protección cuando esté al aire libre, incluyendo pantalones o faldas largas, camisas o blusas de manga larga y un sombrero de ala ancha.
- No use camas de bronceado.
- Aplíquese un protector solar de SPF 30 o superior cada dos horas cuando esté al aire libre. Recuerde aplicárselo en la nuca, los empeines, las orejas y la coronilla si es que no tiene cabello.
- Use un bálsamo protector para los labios de 15 SPF o más.

Uñas oscuras, amarillentas, quebradizas o agrietadas

Use guantes para proteger sus manos al lavar platos, trabajar en el jardín o realizar los quehaceres del hogar.

Mantenga las uñas de las manos y los pies limpias y cortas. Puede usar productos que fortalezcan las uñas, siempre y cuando no generen irritación.

No se coma las uñas.

No utilice uñas artificiales.

- No use calcetines ni zapatos apretados.
- Huméctese las manos y los pies a menudo con una loción o crema para piel sensible.
- Avise a su equipo médicos del cáncer si tiene zonas rojas y dolorosas en los dedos de las manos o los pies. Esto puede ser una señal de infección.

Cómo usar medicamentos para el dolor de forma segura

Tome sus medicamentos exactamente como su médico se lo indique.
Los errores, el uso incorrecto o la sobredosis pueden causar problemas de salud graves o la muerte.

Los medicamentos para el dolor pueden ayudarle a vivir cómodamente día a día. Controlan el dolor, pero no siempre pueden hacerlo desaparecer por completo.

Los medicamentos para el dolor recetados son fármacos muy fuertes. Tomar demasiada cantidad puede provocar efectos secundarios graves o la muerte. Reducir su dosis demasiado rápido puede hacerle sentir muy mal. Esto es abstinencia.

Efectos secundarios de los medicamentos para el dolor

- Somnolencia
- Confusión
- Boca Reseca
- Náuseas
- Vómitos
- Estreñimiento

Evite los efectos secundarios

- Tome su medicamento para el dolor junto con los alimentos.
- Beba mucha agua.
- Tome un ablandador de heces si es necesario.

Evite la sobredosis y los accidentes

La sobredosis es cuando usted toma demasiada cantidad de un medicamento. La sobredosis de medicamentos para el dolor puede ser peligrosa.

- Esté atento a las señales de sobredosis de medicamentos para el dolor:
 - Somnolencia intensa
 - Dificultad para despertarse
 - Dificultad para respirar
 - Confusión
 - Uñas o labios azulados
 - Piel fría y húmeda
- Cuando esté tomando medicamentos recetados para el dolor, NO beba alcohol. La mezcla de ambos puede ser mortal.
- Cuando tome medicamentos recetados para el dolor, no conduzca ni opere máquinas.

Si sospecha que ha ocurrido una sobredosis, llame de inmediato al 911.

- Nunca tome más de 3000 mg de acetaminofeno en un período de 24 horas. Tomar una cantidad mayor podría dañar su hígado. Muchos medicamentos lo tienen. Tales como, Tylenol®, Lortab®, Vicodin®, Percocet®, así como muchos productos de venta libre, en especial los que son para el resfriado. Si no está seguro acerca de si un medicamento es seguro para usted, consulte a su médico o farmacéutico. **Tome sus medicamentos exactamente como su médico se lo indique.**

Evite el uso incorrecto

- Mantenga todos sus medicamentos en un lugar seguro bajo llave. Asegúrese de que no estén al alcance de los niños pequeños. A menudo, creen que las píldoras son caramelos. Otras personas pueden verse tentadas a robar sus medicamentos o usarlos de forma excesiva.
- Nunca comparta sus medicamentos. Nunca tome los medicamentos de otra persona. Esto es ilegal, y puede ser mortal.
- Nunca tome medicamentos después de la fecha de vencimiento que figura en la etiqueta.
- Las farmacias de University of Utah Health Care disponen de 12 áreas donde usted puede deshacerse de los medicamentos que ya no necesita. Lleve los medicamentos a nuestros contenedores de acopio para deshacerse de ellos de forma segura. Para obtener más detalles y ubicaciones, visite <https://healthcare.utah.edu/pharmacy/medication-disposal.php>. En su estación de policía local también pueden informarle cómo deshacerse de ellos de manera segura. **NUNCA** vierta medicamentos por el desagüe o el escusado.
- Informe a su médico acerca de todos los suplementos, vitaminas y medicamentos que usted toma. Los medicamentos para el dolor pueden ser peligrosos cuando se mezclan con otros medicamentos o suplementos.
- Use la misma farmacia para todos sus medicamentos recetados. Su farmacéutico puede brindarle más información sobre los medicamentos que usted no debe combinar. Puede explicarle cómo tomar su medicamento para el dolor de forma segura.

Insomnio

¿Qué es el insomnio?

La mayoría de adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño todas las noches. Cualquiera puede tener una o dos noches sin poder dormir. Si usted no puede dormir o permanecer dormido la mayoría de las noches, podría padecer de insomnio. No dormir lo suficiente puede causar problemas:

- Estrés
- Problemas de memoria y toma de decisiones
- Aumento del dolor
- Mala salud en general

¿Quién padece de insomnio?

Es más probable que personas con una o más de las características siguientes padezcan de insomnio:

- Mujer
- De 50 años o mayor
- Historial de problemas con el sueño

Otras condiciones contribuyen a los problemas con el sueño:

- Horario de sueño irregular o tomar siestas durante el día
- Una pareja que ronca o ruido
- Consumo de cafeína 4-6 horas antes de acostarse
- Alcohol o tabaco
- Problemas mentales tales como estrés o ansiedad
- Condiciones médicas tales como cáncer

El cáncer puede dificultar el sueño. El dolor, la ansiedad, las sudoraciones nocturnas, y los problemas de digestión y respiración lo pueden mantener despierto.

Algunos tratamientos contra el cáncer también pueden crear problemas para dormir:

- Quimioterapia
- Esteroides
- Convulsiones, náuseas y medicamentos para la tiroides
- Antidepresivos
- Estimulantes

Si usted tiene problemas para dormir, hable con sus médicos. Ellos pueden ayudarle.

Consejos para poder dormir mejor:

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches, y despierte a la misma hora todas las mañanas.
- Evite tomar siestas o limite las siestas durante el día a 30 minutos o menos.
- Haga ejercicio regular.
- Pase tiempo afuera, a la luz del sol, cada día. Recuerde proteger su piel con ropa y bloqueador solar.
- Trate de mantener los ojos cerrados mientras está en la cama, incluso si no está durmiendo.
- Evitar pensamientos negativos, aplicar relajación guiada, respirar conscientemente o hablar en forma positiva sobre usted le ayudarán a superar estos pensamientos negativos.
- Meditación, práctica de actividades de concentración.
- Reciba acupuntura o masajes para ayudarle a relajarse.

Algunos cambios en su dormitorio también pueden ayudarle a dormir mejor:

- Use cortinas para bloquear la luz que entra a su dormitorio.
- Cheque que en su dormitorio no haya ruido y que se encuentre a una temperatura agradable.
- Coloque el reloj despertador en algún lugar donde usted no pueda verlo.
- Use su cama únicamente para dormir. No se acueste en la cama a ver televisión o a leer.

Si sus problemas para dormir se vuelven graves, su médico puede prescribirle un medicamento para dormir por un corto tiempo. Otros medicamentos también pueden ayudar. Por ejemplo, si el dolor lo mantiene despierto, un medicamento para el dolor podría ayudarle a dormir.

Los medicamentos sin prescripción médica y los remedios herbales podrían interferir con sus tratamientos contra el cáncer. No los utilice sin antes hablar primero con sus médicos.

Los trabajadores sociales del equipo de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman pueden enseñarle técnicas de meditación y relajación para ayudarle a dormir mejor. Para obtener más información o agendar una cita, llame al 801-213-5699.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins ofrece acupuntura y masajes. Para aprender más o hacer una cita, llame al 801-587- 4585.

Fatiga

Es muy común sentirse cansado y débil durante el tratamiento para el cáncer. Sentir fatiga puede conducir a angustia, ya que puede disminuir su capacidad para hacer las cosas que usted solía hacer en su vida diaria. Si tiene fatiga, usted puede tener que descansar más de lo que parece normal o razonable.

Síntomas de fatiga

- Debilidad general o pesadez en las extremidades
- Menor concentración o atención
- Problemas con la memoria y para pensar con claridad
- Menos interés en las actividades habituales
- Dificultad para hacer las tareas cotidianas
- Problemas de sueño, tales como incapacidad para dormirse o sentirse cansado después de despertarse.

La fatiga relacionada con el cáncer es diferente que otros tipos de fatiga. Puede ser abrumadora. Descansar no siempre ayuda a que desaparezca, y puede tomar un rato para que la fatiga mejore, incluso después de terminar el tratamiento.

SENTIRSE DÉBIL Y CANSADO ES UN EFECTO SECUNDARIO COMÚN DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER. HABLE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA SI ES DEMASIADO.

Si se siente abrumado, puede ayudar recordar

- La fatiga es normal durante el tratamiento del cáncer.
- La fatiga no significa que el cáncer esté empeorando.
- La fatiga no significa que el tratamiento no está funcionando.
- La fatiga no es causada por una falta de voluntad. Está bien pedir ayuda si la necesita, y comuníquelo a su equipo de cuidados.

Cómo pueden ayudar su médico o enfermera

Su equipo de cuidado de salud revisará su salud general para averiguar si otros factores están empeorando su fatiga:

- Anemia
- Depresión o angustia emocional
- Infección
- Problemas de nutrición
- Dolor
- Otras enfermedades
- Problemas para dormir

Su equipo de atención médica puede recomendar medicamentos para mejorar su nivel de energía o ayudarlo a usted a dormir. Asegúrese de hablar con su equipo de cuidados antes de tomar medicamentos de venta libre, y mantenga al equipo actualizado acerca de cómo se siente, especialmente si nota algunos cambios repentinos.

Formas de ayudar a gestionar la fatiga

Caminar y otro ejercicio puede ayudarlo a usted a sentirse mejor. Pregunte a su equipo de atención médica qué nivel de ejercicio es correcto para usted.

El Centro de Salud Integrativa y Bienestar Linda B. y Robert B. Wiggins en el Instituto del cáncer Huntsman (HCI) ofrece muchos servicios que pueden ayudarlo con la fatiga.

Estos incluyen programas de ejercicios individuales con un especialista de ejercicios para pacientes con cáncer, clases grupales de condición física, acupuntura, dietistas y más.

Llame al 801-587-4585 o visite

www.huntsmancancer.org/wellnesscenter.

Más consejos para manejar la fatiga

Ahorre sus energías

- Establezca prioridades y asigne tareas a otros que ofrezcan ayudar.
- Haga siestas cortas y descanse con frecuencia. Evite dormir demasiado durante el día, ya que esto dificulta el dormir bien durante la noche.
- Use un bastón o caminadora para ayudarse, si es que los necesita.

Encuentre actividades relajantes

- Reúnase con grupos pequeños de amigos y familiares por períodos de tiempo cortos.
- Comparta sus sentimientos y experiencias manteniendo un diario o uniéndose a un grupo de apoyo.
- Escuche música.
- Si tiene dificultad para concentrarse, lea artículos y relatos cortos.
- Permanezca conectado con amigos y familiares por correo electrónico y sitios web de redes sociales.
- Vaya a espacios exteriores para ver pájaros o visite un parque.

Otras ideas

- Reúnase con un dietista del Centro de Bienestar HCI que pueda sugerir cambios dietéticos para ayudar con la fatiga.
- Acuéstese y despiértese a la misma hora cada día.
- Evite la cafeína.
- Haga ejercicio temprano en el día, en lugar de antes de acostarse.

Recursos de HCI para ayudarlo a usted a sentirse mejor

El Centro de salud integrativa y bienestar Linda B. y

Robert B. Wiggins: 801-587-4585 o

www.huntsmancancer.org/wellnesscenter

Trabajadores sociales para dar apoyo a pacientes y familias

801-213-5699 o www.huntsmancancer.org/pfs

El Centro de Aprendizaje del Cáncer G. Mitchell Morris:

1-888-424-2100 o www.huntsmancancer.org/clc

Caída del cabello

La caída del cabello es un efecto secundario común de la quimioterapia y de la radioterapia. Estos tratamientos se enfocan en las células del cuerpo que crecen muy rápido, entre ellas, las células cancerosas y las células del cabello.

La caída del cabello puede verse en cualquier parte del organismo. Suele comenzar dos o tres semanas después del primer tratamiento.

La cantidad de cabello que se cae depende del tipo de quimioterapia que reciba y de la cantidad y la localización de la radiación. Algunos tratamientos pueden causar un afinamiento del cabello que solo usted notará, pero otros pueden provocar una caída de cabello total. La quimioterapia genera más caída de cabello en la cabeza y en la zona púbica. La radioterapia provoca la caída del cabello del área donde recibe el tratamiento.

Qué debe saber sobre la caída del cabello

- Puede sentir el cuero cabelludo más sensible antes de que se le empiece a caer el cabello.
- El cabello debe volver a crecer entre unas cuatro y seis semanas luego de la última dosis de quimioterapia. Después de la radioterapia, el cabello puede tardar más de seis semanas en volver a crecer.
- La mayor parte de los métodos que tratan evitar la caída del cabello son difíciles, caros y no siempre efectivos. No solemos recomendarlos. Hable sobre opciones con su equipo de cuidados.
- Después del tratamiento, el cabello puede volver a crecer con otro color y textura.

¿Qué puedo hacer antes de que se me caiga el cabello?

- Ir a una peluquería o tienda de pelucas antes de comenzar el tratamiento. Esto puede ayudarlo a sentirse más preparado para enfrentar la caída de cabello.
- Utilizar un cepillo de cerdas suaves o un peine de dientes anchos.
- Evitar trenzar o tirar del cabello para armar una coleta, ya que puede aumentar la caída del cabello.
- Considere la posibilidad de pedir a sus hijos o seres queridos que le ayuden a cortarse o raparse el pelo. Esto puede ayudar a todos a adaptarse al cambio.

Otras sugerencias útiles

- Tapar la cabeza para protegerla del sol, el viento y el frío.
- Aplicar protector solar en el cuero cabelludo.
- Utilizar una funda de almohada suave y sedosa.
- Evitar tratamientos de cabello o colocarse químicos en el cuero cabelludo.
- Si la caída de las pestañas le provoca irritación en los ojos, hable con su equipo de tratamiento para evaluar la administración de un colirio.
- Compartir lo que piensa y siente con un ser querido o con un grupo de apoyo.

Para más información

Solicite a su médico o enfermera una copia de nuestro folleto de [Recursos para cubrir la cabeza y pelucas](#) o visite el Centro de Aprendizaje del Cáncer.

Cambios en la capacidad de pensamiento y de memoria durante el tratamiento del cáncer

Durante el tratamiento del cáncer pueden ocurrir cambios en su capacidad de pensar. Este folleto le informa acerca de estos cambios y cómo ayudar a controlarlos.

¿Cuáles son estos cambios?

Usted puede encontrar difícil hacer estas cosas durante su tratamiento del cáncer:

- Pensar rápidamente
- Poner atención
- Encontrar las palabras adecuadas
- Hacer más de una cosa a la vez
- Recordar cosas
- Aprender cosas nuevas

A veces los cambios pueden durar hasta meses después de que su tratamiento del cáncer termine.

Hable con sus médicos si los cambios le dificultan hacer estas cosas:

- Cuidar de sí mismo
- Cuidar de su familia
- Hacer su trabajo

También hable con sus médicos si los cambios empeoran con el tiempo. Ellos podrían hacerle pruebas o darle medicamentos que ayuden.

Considere unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer. Hablar con otras personas que ya han pasado por estos cambios podría ayudarle.

¿Qué puedo hacer acerca de estos cambios?

Organícese.

- Lleve un registro de las fechas y tareas importantes. Usted puede utilizar un planificador, un calendario, o una aplicación en su teléfono celular. Lleve un registro de este tipo de cosas:
 - Listas de cosas por hacer
 - Horas y lugares de citas
 - Números de teléfono
 - Nombres y descripciones de personas que usted desea recordar

- Decida cuáles son las tareas más importantes y hágalas primero.
- Tómese un tiempo todos los días para actualizar sus listas. Tache las cosas cuando las termine de hacer.
- Pida ayuda a otras personas.
- Divida las tareas grandes en pequeñas partes. Tome descansos cuando se sienta cansado o pierda su concentración.
- Programe alarmas en su teléfono o computadora para recordarle cuándo hacer las cosas de su lista. También puede programar alarmas para recordarle cuándo es el momento de tomar sus medicamentos.
 - Si no tiene un teléfono celular o una computadora, escriba su rutina diaria en un papel. Colóquelo en un lugar en donde lo verá con frecuencia, como en el refrigerador o el espejo del baño.
- Escoja un lugar específico para mantener las cosas que suele usar frecuentemente, como las llaves del auto o sus anteojos.

Entréñese para concentrarse.

- Cuando las personas le digan cosas, escríbalas en un papel. Luego, repítalas en voz alta.
- Cuando lea algo, subraye o resalte con un marcador la información importante.
- Hágase imágenes mentales de lo que necesita recordar.
- Mantenga un lugar tranquilo y ordenado para realizar su trabajo o hablar con los demás.
- Aprenda a reconocer los pensamientos o emociones que lo distraen de lo que quiere hacer. Preste atención a ellos antes de empezar su actividad. Cuando estos pensamientos le vengán a la mente, preste atención y luego regrese a su trabajo.

Cuide de su cerebro.

- Mantenga su mente activa con rompecabezas, lecturas o un pasatiempo nuevo que sea de su interés.
- Haga estas cosas para mantener su memoria funcionando lo mejor posible:
 - Haga ejercicio
 - Coma bien
 - Duerma mucho
 - Reduzca el estrés con meditación o imágenes guiadas. El trabajador social de su equipo médico puede ayudarle a aprender estos métodos.

Hacer ejercicio durante el tratamiento del cáncer

El ejercicio ayuda a su cuerpo a desarrollar fuerza y resistencia. Antes, durante y después del tratamiento del cáncer, el ejercicio puede ayudarle de estas maneras:

- Recuperación más rápida
- Menos dolor
- Mejor descanso y sueño

Encuentre su mejor motivo personal para hacer ejercicio, por ejemplo: ser capaz de jugar con sus niños o mantenerse independiente. Su meta final es estar activo por lo menos 150 minutos por semana. Empiece con lo que es capaz de hacer, y vaya aumentando.

Elija actividades de su agrado. Ésa es la clave para alcanzar sus metas de ejercicio.

Aquí tiene algunos consejos para ayudarle a hacer ejercicio:

“No tengo tiempo”

Puede agregar ejercicio a las cosas que de todos modos necesita hacer.

- Ir a pie o en bicicleta al trabajo o de compras
- Hacer ejercicio mientras ve la televisión
- Estacionarse más lejos de sus destinos y caminar hacia ellos
- Pasear al perro o jugar con los niños

Lleve el control diario de todo lo que hace durante una semana. Trate de encontrar por lo menos tres días a la semana en los que podría hacer actividades que sumen 30 minutos en total. Programe las horas de ejercicio en su calendario.

“Estoy demasiado cansado”

Recuérdese a sí mismo que el ejercicio realmente le dará más energía. Es cierto. ¡Inténtelo!

Programe el ejercicio en los momentos del día o la semana en los cuales tiene mayor energía.

“No logro motivarme”

Invite a amigos y familiares a hacer ejercicio con usted.

Planifique actividades sociales que involucren ejercicio, tales como bailes y juegos al aire libre.

Únase a grupos o clases con alguna actividad de su agrado, tales como senderismo o excursiones a pie.

“Tengo miedo de lastimarme”

Elija actividades con menor riesgo de salir lastimado:

- Caminar en lugar de correr o andar en bicicleta
- Caminatas en la nieve en lugar de esquiar
- Ejercicios aeróbicos acuáticos en lugar de ejercicios aeróbicos de escalón

Haga un calentamiento antes del ejercicio y un enfriamiento después.

“No sé cómo”

Elija actividades que no requieran de nuevas habilidades, tales como caminar, subir escaleras o correr.

Tome una clase para aprender una nueva actividad.

“No puedo pagar el equipo y las clases”

Muchos tipos de ejercicio, tales como caminar y correr requieren de muy poco equipo especial.

Hable con sus médicos oncólogos acerca de ejercicios de fortalecimiento que no requieren de máquinas de gimnasio.

Podría encontrar gimnasios y clases de bajo costo a través de las escuelas, parques y programas de recreación, o en su lugar de trabajo.

“No puedo hacer ejercicio cuando viajo”

Camine por los pasillos y suba escaleras en los hoteles.

Hospédese en lugares con piscina o gimnasio. Camine a través del área de compras de la localidad.

Lleve una cuerda para saltar o su música favorita de danza aeróbica y haga ejercicio en su habitación.

Antes de empezar, hable con sus médicos oncólogos acerca de un plan de ejercicios que sea adecuado para usted.

Para información acerca de clases de ejercicios y programas gratuitos y de bajo costo para los pacientes del Instituto del Cáncer Huntsman, llame al Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins y el Centro de Salud Integrativa al 801-587-4585 o visite www.huntsmancancer.org/wellnesscenter

