Equipo de oncología torácica
Lista de contactos de la clínica 1A

La clínica 1A está abierta de lunes a viernes de 8 a.m. a las 5 p.m. Estamos cerrados los fines de semana y días festivos.

Para cualquier pregunta relacionada con la programación, llame al **801-213-4266.**

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

Si tiene asuntos urgentes después del horario de trabajo, los fines de semana o los días festivos, llame al **801-587-7000.** Pregunte por el médico oncólogo de guardia.

Si tiene preguntas médicas, comuníquese con su medico a través de MyChart o llame al personal de enfermería que trabaja con su doctor. Si no hay personal de enfermería disponible, deje un mensaje de voz. Le devolverán la llamada durante el horario laboral.

Wallace Akerley, MD
Laura Cannon, NP
Kelly Moynahan, RN
Heaven Rauch, RN
801-585-0179

Sonam Puri, MD
Emily Erickson, NP
Ashley Foster, RN
801-213-8488

Shiven Patel, MD
Laura Cannon, NP
Heaven Rauch, RN
801-587-4045

Katie Kerrigan, DO
Heather Walton, PA
Melissa Welch, RN
801-646-4059

Trabajo social
Heather Spencer
801-585-9150

Asistente del equipo:
Brandy Maestas
801-213-6290

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • mayo de 2023 • Fecha de revisión mayo de 2024

Equipo de Oncología Torácica
Lista de contactos de la Clínica 1A

Si tiene preguntas médicas, llame a la enfermera que trabaja con su doctor. Si la enfermera no está disponible, deje un mensaje de voz. Una enfermera le devolverá la llamada durante el horario laboral.

Wallace Akerley, MD
Laura Cannon, NP
Rachel Horner, NP
Kelly Moynahan, RN
Jess Steadman, RN
801-585-0179

Sonam Puri, MD
Meghan Pham, RN
801-213-8488

Shiven Patel, MD
Laura Cannon, NP
Jess Steadman, RN
801-587-4045

Katie Kerrigan, MD
Heather Walton, PA
Melissa Welch, RN
801-646-4059

Trabajo social:
Karen Jensen, LCSW
801-585-9150

Asistentes del equipo:
Lauren Rowland
801-213-6290
Shelby West
801-213-4266

Para cualquier pregunta relacionada con la programación, llame al **801-213-4266.**

Si tiene asuntos urgentes después del horario de trabajo, los fines de semana o los días festivos, llame al **801-587-7000.** Pregunte por el médico oncólogo de guardia.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • diceimbre de 2020 • Fecha de revisión diciembre de 2023

Bienvenido al Centro de Infusión

Nuestro personal le promete

- tratarle con amabilidad y cuidar de usted como una persona
- identificarse y llevar insignias de identificación
- Mantenerlo a usted informado
- Verlo a usted puntualmente
- Pedirle a usted su identificación en cada visita y pedirle verificar información médica para garantizar la precisión y la seguridad
- Educarlo a usted y contestar sus preguntas antes de que se vaya a su casa
- Proporcionar un cuidado excepcional y actuar solo para su beneficio

Le pedimos a usted que

- No tenga más de **un visitante**
- No traiga niños menores de 16 años. No se permiten niños menores de 16 años en el centro de infusión o en el área de espera
- Mantenga a las mascotas y animales de apoyo emocional fuera del centro de infusión
- Cuide de sus artículos personales
- Permanezca lo más tranquilo que pueda al hablar con otros en persona o por teléfono. Mantenga el volumen bajo en la televisión y otros dispositivos. Su enfermera puede proporcionarle a usted auriculares.
- Entienda que hay factores que pueden causar un retraso en su visita, tal como resultados de laboratorio, llamadas a su médico o emergencias

Su seguridad es nuestra máxima prioridad.

Si usted tiene preguntas o inquietudes relacionadas con su cita, por favor hable con su enfermera o llame a Ryan Doering, gerente del Centro de Infusión al 801-213-5708.

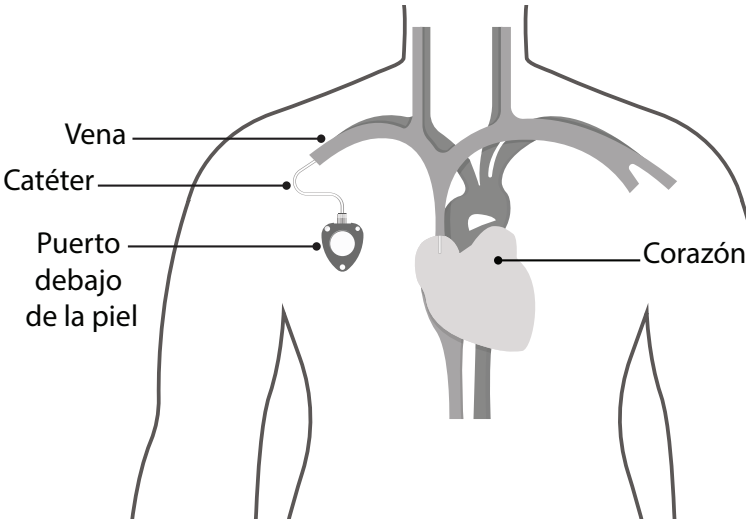
Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • marzo de 2021 • Fecha de revisión marzo de 2024

Acerca de los puertos

¿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?

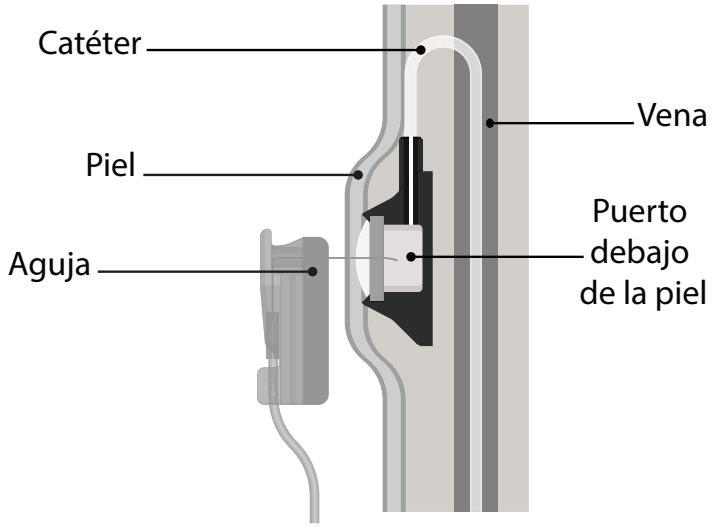
Una vez que su puerto esté en su lugar, puede usarse de inmediato. No tiene que esperar a que se curen los cortes, a menos que el cirujano le indique que espere.

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.

Producido por HCI © 2019 • Aprobado por un equipo de médicos, especialistas en salud y comunicaciones • Febrero de 2019 • Fecha de revisión: febrero de 2022



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.

Cuidado de la Piel Durante la Quimoterapia

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

Avise 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 toquecitos 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. Aplíquesela 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.

Producido por HCI © 2020 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • Enero 2020 • Fecha de revision: Enero 2023

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.

Radioterapia en el pulmón

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su pulmón. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

Posibles efectos secundarios

Cambios en la piel. Los efectos de la radiación sobre la piel dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Exposición al sol del área tratada previo a la radioterapia
- Estado general de salud

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios.

Los siguientes cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas de tratamientos de radiación:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. Pueden durar por un tiempo después del término de los tratamientos de radiación. La mayoría de los efectos desaparecen después de 2 a 4 semanas.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote. Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquecitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar sobre la piel tratada. Use ropa que le quede holgada. Las telas de algodón son las menos irritantes.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre. Póngase un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos. No usar camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita el área tratada.

Estas recomendaciones pueden ayudarle a controlar los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 4 horas antes.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

Caída del cabello. Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área que fue sometida al tratamiento. Generalmente comienza a crecer al cabo de 3 a 6 meses después del término de su tratamiento de radiación. Si usted se afeita el área tratada, use solamente rasuradora eléctrica. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

Boca irritada, garganta irritada y dificultades para tragar. Podría tener su garganta irritada, lo que podría causarle dificultades para comer y tragar. Esto empieza por lo general de 2 a 3 semanas después de su primer tratamiento. Debería comenzar a desaparecer de 2 a 3 semanas después de finalizados los tratamientos. Si usted tiene problemas para comer, podría ser difícil mantener su peso. Un dietista del cáncer puede ayudarle si es necesario.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • octubre de 2020 • Fecha de revisión octubre de 2023

Acidez estomacal. Algunas veces los tratamientos de radiación pueden causar acidez estomacal. Podría sentir como si tuviera un nudo al tragar o que la comida se le pega en la garganta.

Estos consejos pueden ayudar con la acidez:

- Evite comidas ácidas y picantes.
- Incluya alimentos más blandos en su dieta.
- Beba suplementos líquidos tales como Ensure® o Carnation Instant Breakfast®.

Pregunte a su equipo de oncólogos antes de usar antiácidos o medicamentos bloqueadores de ácido.

Problemas pulmonares. Los pulmones normales producen mucosidad. Esta mucosidad se desplaza hacia arriba, a la garganta, para que usted pueda tragarla o expectorarla. El tratamiento de radiación vuelve más espesa la mucosidad y dificulta su expectoración. Si esto sucede, haga gárgaras con agua mineral o con una mezcla de ½ cucharada de sal y ½ cucharada de bicarbonato de sodio en un litro de agua tibia.

También podría tener tos seca. Un humidificador en la habitación puede ser útil. Sus médicos oncólogos pueden recetarle medicamentos para ayudarle.

Náusea. Algunos pacientes se sienten mal del estómago durante los tratamientos de radiación en los pulmones. Sus médicos oncólogos pueden recetarle medicamentos para aliviar las náuseas.

Fatiga. Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional.

Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. No haga ejercicios si esto le causa dificultades para respirar. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.

Radioterapia en los huesos

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en sus huesos. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

Posibles efectos secundarios

Dolor. Es posible que usted sienta un poco de dolor como resultado de los tratamientos de radiación. El dolor puede empeorar antes de mejorar. El alivio del dolor puede ocurrir en unos pocos días de empezar el tratamiento, hacia el final, o uno a tres meses después de terminar el tratamiento.

Sus médicos oncólogos pueden sugerirle o recetarle medicamentos para aliviar el dolor. Ellos verificarán con frecuencia para asegurarse que su dolor esté controlado. Por favor informe a sus médicos oncólogos si siente demasiado dolor.

Fatiga. Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Cambios en la piel. Generalmente, los tratamientos de radiación en los huesos son tan pocos en cantidad, que los cambios en la piel son menores. Su piel podría enrojecer ligeramente hacia el final de sus tratamientos, o después de que hayan finalizado.

La terapia de radiación puede causar resequedad en la piel. Aplique una crema blanca y sin aroma humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada después de su baño o ducha. Su equipo de oncólogos puede ayudarle a escoger productos que cumplen con sus necesidades.

No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 2 horas antes.

Fracturas. Tener tumores en huesos que soportan peso aumenta su riesgo de una fractura, o hueso roto. Debe evitar levantar, empujar o jalar objetos pesados. Tenga cuidado especial al caminar sobre superficies resbalosas o desiguales. Estas son algunas señales de una posible fractura de hueso:

- Dolor fuerte repentino que puede empeorar con el movimiento
- Dificultad para moverse o usar una parte del cuerpo
- Hinchazón, molestia, debilidad o entumecimiento en una parte del cuerpo

Llame a sus oncólogos de inmediato si aparecen algunos de estos síntomas.

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • octubre de 2020 • Fecha de revisión octubre de 2023

Radioterapia cerebral

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su cerebro. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlarlos.

Posibles efectos secundarios

Caída del cabello. Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área sometida al tratamiento. El cabello generalmente comienza a crecer otra vez al cabo de 3 a 6 meses después del final de su tratamiento de radiación. Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

Cambios en la piel. Los cambios en la piel debidos a la radiación dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Estado general de salud
- Previa exposición al sol del área tratada

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios. Estos cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. La mayoría desaparecen de 2 a 4 semanas después de finalizado el tratamiento. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote.
- Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquecitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar sobre la piel tratada. No use sombreros ni bufandas muy ajustados. Las telas de algodón son las mejores.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre.
- Póngase un sombrero de ala ancha.
- No use camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita el área tratada.

Estas recomendaciones pueden ayudarle a controlar los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Aplique al menos con 4 horas de antelación.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

Cambios en los oídos. Algunas veces la radiación reseca el conducto auditivo. Si siente tapados los oídos, informe a su equipo de cuidados médicos.

Malestar estomacal por el uso de esteroides. Usted puede estar tomando esteroides, tales como dexametasona o prednisona. Estos medicamentos alivian la inflamación del cerebro. Siga las instrucciones exactas de su médico al tomar esteroides.

Los medicamentos esteroides pueden causar malestar estomacal. Hable con su equipo de oncólogos acerca de antiácidos u otros medicamentos que pueden ayudar.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • octubre de 2020 • Fecha de revisión octubre de 2023

Dolor de cabeza, náusea o vómito. Puede padecer de dolor de cabeza, náuseas o vómito durante su tratamiento. Estos efectos secundarios pueden ser causados por su enfermedad o por su medicamento.

Informe a sus médicos oncólogos si padece de dolor de cabeza, náuseas o vómito. Ellos pueden encontrar maneras de aliviarlos.

Sensaciones visuales. Algunas personas reportan que ven luces azules o blancas cuando la máquina del tratamiento está encendida. Este es un efecto inofensivo de la radiación sobre los nervios oculares.

Fatiga. Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.

Radioterapia en la cabeza y el cuello

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su cabeza y cuello. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

Posibles efectos secundarios

Boca irritada, garganta irritada y dificultades para tragar. Podría tener su boca y garganta irritadas, lo que podría causarle dificultades para tragar. Esto empieza por lo general de 2 a 3 semanas después de su primer tratamiento. Debería comenzar a desaparecer de 2 a 3 semanas después de finalizados los tratamientos. Sus médicos oncólogos le darán un enjuague bucal para aliviar el dolor. Informe a sus médicos oncólogos acerca de cualquier malestar que usted pueda tener.

Pérdida de peso. Podría ser difícil alimentarse bien mientras recibe los tratamientos. Sus médicos oncólogos verificarán su peso por lo menos una vez por semana. También verificarán la cantidad de fluidos y alimentos que usted está consumiendo. Usted puede necesitar suplementos alimenticios líquidos tales como Sustacal®, Boost® o Ensure®. Si usted no puede ingerir comida suficiente para mantener su peso, puede necesitar un tubo de alimentación temporal. Hable de sus preocupaciones con un dietista y con sus médicos oncólogos.

Irritantes. Evite los líquidos calientes, los jugos cítricos frescos y los alimentos condimentados. Estos podrían irritar el área del tratamiento y retrasar la curación. Evite el tabaco y el alcohol. Estos resecarán e irritarán su garganta.

Boca seca y problemas con dientes y encías. Si sus glándulas salivales se encuentran dentro del área del tratamiento, usted producirá menos saliva. La saliva podría ser muy gruesa. Usted puede hacer gárgaras o beber club soda para ayudar a deshacerse del moco espeso.

Las señales de resequedad en la boca pueden empezar durante la primera semana de radioterapia. Podrían continuar por muchos meses. Para incrementar la cantidad de saliva, chupe caramelos duros sin azúcar, paletas de helado o chicle.

Una boca seca puede elevar su riesgo de caries dental y otros problemas dentales. Visite a su dentista antes de empezar su radioterapia.

Una higiene cuidadosa es muy importante para ayudarle a mantener una boca sana durante y después del tratamiento. Estos consejos pueden ayudar:

- Limpie sus dientes con suavidad y utilice hilo dental dos veces por semana. No utilice irrigadores bucales. La presión puede dañar el tejido sensible.
- Enjuague su boca y haga gárgaras por lo menos cuatro veces al día con una mezcla de sal y bicarbonato de sodio. Mezcle ½ cucharada de bicarbonato de sodio y ½ cucharada de sal en un litro de agua. No haga gárgaras con peróxido de hidrógeno o con enjuagues bucales que contienen alcohol. Estos pueden irritar la mucosa bucal.
- Beba por lo menos 8 vasos de líquidos diariamente. Algunas personas encuentran útil llevar una botella de agua con ellas a lo largo del día.
- Trate de respirar a través de su nariz, en lugar de la boca.
- Para mantener el aire húmedo durante la noche, utilice un humidificador cerca de su cama.
- Utilice bálsamo para los labios para mantenerlos húmedos. Esto puede ayudar a que su boca se sienta menos seca.
- Si usa dentaduras postizas, la inflamación de las encías podría alterar su ajuste. Podría tener que dejar de usar las placas dentales hasta que los tratamientos hayan terminado.

Si estas ideas no ayudan con la resequedad de la boca, hable con sus médicos oncólogos acerca de usar saliva artificial o un medicamento de prescripción.

Caída del cabello. Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área que fue sometida al tratamiento. Generalmente comienza a crecer al cabo de 3 a 6 meses después del término de su tratamiento de radiación. Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

Problemas en los oídos. En algunos pacientes, la piel descamada y la cerilla pueden tapar los canales auditivos después de que los tratamientos han terminado. Si siente tapados los oídos, informe a sus médicos. Ellos pueden aflojar y retirar la cera de una forma segura.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • octubre de 2020 • Fecha de revisión octubre de 2023

Cambios en el gusto. Si su lengua se encuentra dentro del área del tratamiento, podría notar cambios en su sentido del gusto. Esto ocurre en las primeras dos semanas de tratamiento. Generalmente, su sentido del gusto comenzará a regresar lentamente al cabo de unos meses después de terminado el tratamiento. Puede mejorar al cabo de varios años.

Glándulas inflamadas. Algunos pacientes tienen las glándulas salivales inflamadas y sensibles después de algunos días de tratamiento. Esto puede causar un dolor leve, pero generalmente desaparece por sí solo. Sus médicos oncólogos pueden recomendarle medicamentos para aliviar el dolor, si es necesario.

Fatiga. Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Cambios en la piel. Los efectos de la radiación sobre la piel dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Exposición al sol del área tratada previo a la radioterapia.
- Estado general de salud

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios.

Los siguientes cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas de tratamientos de radiación:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. Pueden durar por un tiempo después del término de los tratamientos de radiación. La mayoría de los efectos desaparecen después de 2 a 4 semanas.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote. Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquecitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar sobre la piel tratada. No use sombreros ni bufandas muy ajustados. Las telas de algodón son las menos irritantes.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre. Póngase un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos. No usar camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada.

Estas recomendaciones pueden ayudarle a controlar los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 4 horas antes.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.

Radioterapia abdominal

Como parte de su tratamiento contra el cáncer, usted está recibiendo radiación en su vientre, o abdomen. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

Posibles efectos secundarios

Náusea. Podría sentirse mal del estómago. Esto depende de la ubicación y del tamaño de la zona del tratamiento, y además, de la cantidad de radiación que usted recibe. Las náuseas generalmente comienzan de 2 a 6 horas después del tratamiento. Informe a sus médicos oncólogos si se siente enfermo. Estos consejos pueden ayudar con las náuseas:

- Comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día en lugar de tres comidas grandes.
- Pregunte a su equipo de oncólogos acerca de comer algo ligero antes de su radiación, tal como galletas saladas o pan tostado.
- Evite acostarse después de comer.
- Pregunte a su equipo de oncólogos acerca de medicamentos para aliviar las náuseas antes de su tratamiento.

Es importante alimentarse bien. Sus médicos oncólogos verificarán para asegurarse que usted está comiendo y bebiendo lo suficiente. Ellos verificarán su peso cada semana.

Acidez estomacal. Algunas veces los tratamientos de radiación pueden causar acidez estomacal. Podría sentir como si tuviera un nudo al tragar o que la comida se le pega en la garganta.

Estos consejos pueden ayudar con la acidez:

- Evite comidas ácidas y picantes.
- Incluya alimentos más blandos en su dieta.
- Beba suplementos líquidos tales como Ensure® o Carnation Instant Breakfast®.
- Pregunte a su equipo de oncólogos antes de usar antiácidos o medicamentos bloqueadores de ácido.

Diarrea. Usted podría tener evacuaciones intestinales frecuentes o diarrea, que son heces sueltas y acuosas. Esto depende de la ubicación del área que está siendo tratada. Si tiene diarrea, informe a sus médicos oncólogos. Le pueden recomendar dietas y medicamentos que le ayudarán.

Estos consejos pueden ayudar a calmar el dolor que la diarrea puede causar en el área rectal:

- Use toallitas para bebés sin contenido de alcohol en lugar de papel higiénico para limpiarse después de los movimientos intestinales.
- Enjuague con agua el área anal utilizando una botella de chorro después de cada evacuación.
- Trate el área anal si se irrita o si desarrolla hemorroides. Los productos sin receta médica para las hemorroides pueden ser de utilidad. Sentarse en una tina con agua tibia por encima de las caderas también puede ayudar.

Cambios en la piel. Los efectos de la radiación sobre la piel dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Exposición al sol del área tratada previo a la radioterapia.
- Estado general de salud

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios.

Los siguientes cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas de tratamientos de radiación:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. Pueden durar por un tiempo después del término de los tratamientos de radiación. La mayoría de los efectos son temporales. Estos desaparecen de 2 a 4 semanas después de finalizado el tratamiento.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote. Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquecitos con una toalla suave.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • octubre de 2020 • Fecha de revisión octubre de 2023

- Use un jabón suave sin alcohol, perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar sobre la piel tratada. Use ropa que le quede holgada. Las telas de algodón son las menos irritantes.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre. Póngase un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos. No usar camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada.

Estos consejos pueden ayudar con los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 4 horas antes.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

Caída del cabello. Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área que fue sometida al tratamiento. Generalmente comienza a crecer al cabo de 3 a 6 meses después del término de su tratamiento de radiación. Si usted se afeita el área tratada, use solamente rasuradora eléctrica. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

Fatiga. Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de cuidados del cáncer si tiene alguna inquietud.

Radioterapia en la pelvis

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su pelvis, es decir, el área alrededor de sus caderas. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

Posibles efectos secundarios

Irritación de la vejiga. La radiación en la pelvis irrita la vejiga. Después de unas semanas de tratamiento, podría sentir ardor al orinar. Podría tener que orinar con más frecuencia de lo normal. Beber líquidos claros puede ayudar. Sus médicos oncólogos pueden recetarle medicamentos para aliviar el ardor. Su médico puede tomar una muestra de orina para detectar si hay una infección.

La radiación puede causar inflamación alrededor de la uretra (es decir, el conducto que lleva la orina fuera la vejiga). Usted podría orinar más lentamente o tener un menor flujo de orina. Si nota que le resulta más difícil orinar, contacte a sus médicos oncólogos. Si siente la necesidad de orinar y no puede, por favor contacte a sus médicos oncológicos de inmediato o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Diarrea. Usted podría tener evacuaciones intestinales frecuentes o diarrea, que son heces sueltas y acuosas, con posible mucosidad. Esto depende de la ubicación del área que está siendo tratada. Si tiene diarrea, informe a sus médicos oncólogos. Le pueden recomendar dietas y medicamentos que le ayudarán.

Molestias. Puede sentir dolor en el área anal. Le podrían salir hemorroides. Estos consejos pueden ayudar:

- Use toallitas para bebés sin contenido de alcohol en lugar de papel higiénico para limpiarse después de los movimientos intestinales.
- Enjuague con agua el área anal utilizando un frasco rociador después de cada evacuación.
- Trate el área anal si se irrita o si desarrolla hemorroides. Los productos sin receta médica para las hemorroides pueden ser de utilidad.
- Sentarse en una tina con agua tibia por encima de las caderas también puede ayudar.

Náusea. Algunos pacientes pueden sentirse mal del estómago a causa del tratamiento de radiación. Si esto ocurre, informe a sus médicos oncólogos. Ellos pueden darle medicamentos para reducir las náuseas antes de los tratamientos.

Fatiga. Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Sexualidad y fertilidad. *Pacientes masculinos* - La radiación puede reducir su deseo sexual o su capacidad para tener una erección. Esto puede ser de corto a largo plazo. Pregunte a sus médicos oncólogos acerca de medicamentos que le ayuden a mantener una erección. Si sus testículos se encuentran dentro del área del tratamiento, la cantidad de espermatozoides o su fertilidad podrían reducirse. Se recomienda esperar un año después de finalizar el tratamiento antes de cualquier embarazo planificado.

El embarazo aún podría ocurrir, así que utilice métodos efectivos de control de natalidad durante este tiempo. Hable con su equipo de oncólogos acerca de sexualidad y fertilidad antes de que empiece la radioterapia.

Pacientes mujeres - Sus períodos pueden pararse durante la radioterapia. Usted también podría tener otros síntomas de menopausia. Su capacidad para tener niños podría cambiar. Hable con su equipo de oncólogos acerca de posibles cambios en su fertilidad antes de que empiece la radioterapia.

Usted puede tener relaciones sexuales si no causan dolor o sangrado, a menos que su equipo de oncólogos diga que no. Si usted no es sexualmente activa, debería usar un dilatador vaginal varias veces por semana después de 2 a 3 semanas de haber finalizado el tratamiento de radiación.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • octubre de 2020 • Fecha de revisión octubre de 2023

Esto evita que la vagina se encoja y se cierre. Es importante mantener la vagina abierta a fin de que sus médicos oncólogos puedan efectuar exámenes pélvicos para monitorear cualquier problema. Si es necesario, usted recibirá un dilatador al final del tratamiento o durante su primera consulta de seguimiento. Lea la ficha técnica “Dilatación vaginal después de la radioterapia” para más instrucciones.

Estas fichas técnicas tienen más información acerca de sexualidad y fertilidad para pacientes con cáncer:

- La fertilidad y el cáncer
- La salud sexual durante y después del tratamiento de cáncer
- Orientación sobre salud sexual

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.

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:

_____

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • agosto de 2021 • Fecha de revisión agosto de 2024

Seguridad en el Hogar con la Quimioterapia

Los medicamentos que usted toma para el tratamiento de su cáncer se llaman quimioterapia o quimio. Son productos químicos potentes que pueden dañar a otras personas en su hogar. Este folleto contiene información para ayudarle a manipular la quimio de manera segura.

Hay muchas cosas que usted puede hacer mientras toma quimio que no causan ningún daño:

- Tocar
- Besar
- Comer con otra persona
- Compartir un baño
- Realizar sus actividades preferidas

Solo el paciente que está en quimio debería tomarla o manipularla. Cada medicamento de quimio tarda una cantidad de tiempo distinta en salir totalmente de su cuerpo. Hable con sus médicos oncólogos sobre el tiempo específico que su quimio tarda en salir del cuerpo. Puede haber rastros de quimio en su orina, heces, semen, fluido vaginal y vómito. El medicamento de quimio permanece en las cosas con las que entra en contacto. Las mujeres embarazadas y los niños no deben manipular estos medicamentos.

Tratamiento de Quimioterapia en el Hogar

Algunos pacientes reciben su tratamiento de quimioterapia en sus hogares. El tratamiento puede ser en forma de tabletas o por infusión a través de una vena (IV).

- Si usted toma pastillas de quimio, no las triture, no las parta ni las abra. No permita que nadie más las manipule.
- Guarde la quimio y su equipo fuera del alcance de niños y mascotas. No guarde la quimio en el cuarto de baño.
- Verifique la etiqueta del medicamento para ver si la quimio necesita guardarse en el refrigerador o lejos de la luz. Si necesita mantenerlo en el refrigerador, ponga el medicamento dentro de una bolsa plástica con identificación. No permita que la bolsa entre en contacto con ningún alimento.
- Mantenga el medicamento dentro de su recipiente original.
- Antes de descartar los recipientes de medicamentos, asegúrese de retirar cualquier etiqueta que contenga su información de paciente.
- Recipientes de quimio oral. A continuación, se presentan en orden de preferencia, tres formas de deshacerse de los frascos vacíos o parcialmente vacíos de quimio oral:
  - Aquí puede encontrar lugares de recolección: http://useonlyasdirected.org/drop-off-locator.
  - En la farmacia del HCI puede obtener sobres para desechos, dentro de los cuales puede enviar por correo los frascos vacíos o parcialmente vacíos a un centro de recolección.
  - También puede colocar los recipientes vacíos en una bolsa plástica sellada y ponerla en su depósito de basura para su recolección.
- Bolsa de medicamento intravenoso de quimio: También puede colocar el recipiente de quimio usado y la sonda, dentro de la Bolsa de Desechos de Quimioterapia que sus médicos oncólogos le entregaron. Ponga la bolsa en la basura.
- Si tiene un derrame de quimio, siga las instrucciones en el kit para derrames que sus médicos oncólogos le entregaron.
- Si la quimio cae en su piel, lave el área con agua y jabón de inmediato. Séquese dando palmaditas suaves. Si hay enrojecimiento o irritación por más de una hora, informe a sus médicos oncólogos.

Medidas de Seguridad

Ya sea que tome tratamientos de quimio en el hospital o en su hogar, para su protección y la de sus seres queridos, por favor siga estos pasos durante los siguientes 7 días posteriores a la quimio.

Lavado de Manos

El lavado de manos es la mejor manera de quitar la quimio de su piel. Lave sus manos antes y después de hacer lo siguiente:

- Comer
- Preparar comida
- Ir al baño
- Manipular fluidos corporales
- Sonarse la nariz
- Taparse la boca al toser o estornudar

Manipulación de Fluidos Corporales y Desechos Para Pacientes y Cuidadores:

- No hay peligro en compartir un baño con otras personas mientras está bajo tratamiento de quimio.
- Los hombres que toman quimio deben sentarse al orinar, para evitar salpicaduras.
- Siga los siguientes pasos después de usar el inodoro:

Producido por HCI © 2020 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • enero 2020 • Fecha de revisión enero 2023

  - Limpie cualquier salpicadura que pueda haber en el inodoro. Las toallitas desinfectantes funcionan bien para esto.
  - Lave sus manos de inmediato con agua y jabón.
  - Si en su piel caen orina o heces, lave el área de inmediato con agua y jabón .
- Al manipular fluidos corporales, use los guantes solamente una vez. Quítese los guantes jalando a manera que queden al revés al salir de su mano. Métalos en una bolsa de plástico sellada, luego póngala en la basura. Después de quitarse los guantes, lave sus manos con agua y jabón.
- Si usa una bacinica o un orinal, use guantes al vaciar y limpiar los desechos. Vacíe lentamente el contenido en el inodoro para prevenir salpicaduras. Después de cada uso, enjuague el recipiente con agua. Lave el recipiente con agua y jabón una vez al día.
- Si tiene puesta una bolsa de ostomía, use guantes al vaciar la bolsa. Una vez al día, lave el recipiente con agua y jabón.
- Si no tiene control de la vejiga o del intestino. Use toallas desechables, pañales o una funda plástica para proteger su cama o sus muebles. Cámbielos de inmediato al ensuciarse. Use guantes al manipular los objetos sucios.
- Use guantes al manipular los recipientes utilizados para el vómito. Vacíe lentamente el contenido en el inodoro para prevenir salpicaduras. Descargue el agua del inodoro dos veces. Después de su uso, lave el recipiente con agua y jabón.

Manipulación de la Ropa Sucia

Las prendas de vestir y la ropa de cama que no han entrado en contacto con la quimio ni con fluidos corporales, puede lavarlas como de costumbre. Si la quimio o los fluidos corporales han entrado en contacto con las prendas de vestir o con la ropa de cama, siga los pasos siguientes:

- Use guantes al tocar la ropa sucia que tenga quimio o fluidos corporales. Después, quítese los guantes y póngalos en una bolsa plástica sellada. Lávese las manos con agua y jabón.
- De ser posible, lave esta ropa de inmediato. Si usted no la puede lavar enseguida, póngala dentro de una bolsa plástica sellada.
- Lave esta ropa por separado del resto. Use un detergente común con agua caliente.

Manipulación de la Basura

- Use guantes al manipular cualquier cosa que haya entrado en contacto con quimio o con fluidos corporales.
- Ponga los objetos filosos, tales como agujas, dentro de un contenedor de plástico duro. Escriba la palabra "Sharps" en el exterior.
  - También puede usar botellas grandes de plástico con tapa, tal como una botella de leche. Su agencia de cuidados en el hogar puede proporcionarle un contenedor médico "sharps" para objetos agudos o filosos. Cuando el contenedor se llene, selle la tapa firmemente. Póngalo en la basura.
- Ponga otra clase de basura que haya entrado en contacto con quimio o con fluidos corporales dentro de bolsas plásticas selladas. Esto incluye las bolsas vacías de quimio intravenosa administradas en casa. Rotule las bolsas como "desechos de quimioterapia". Ponga las bolsas en la basura.

Contacto Sexual

- Los hombres que toman quimio deben usar preservativo al tener relaciones sexuales durante los 7 días siguientes al tratamiento. Los hombres cuyas parejas toman quimio también deben usar preservativos. Esto protege a ambas personas de los fluidos corporales.
- La mayoría de las pacientes deben evitar quedar embarazadas durante los 6 y 12 meses posteriores. El tiempo puede ser más corto o más prolongado, según su situación. Informe a de inmediato a su médico si cree que usted o su pareja podría estar embarazada.
- Al tener relaciones sexuales, para evitar el embarazo, use dos métodos anticonceptivos confiables.

Medicamentos para prevenir o tratar las náuseas

Su régimen de quimioterapia se llama: _____

Recibió estos medicamentos de quimioterapia el día de hoy: _____

Tome medicamentos contra las náuseas según lo programado o según sea necesario.
Su enfermera ha marcado los medicamentos que está tomando.

✓	Nombre del medicamento	Posibles efectos secundarios	Horario/otras instrucciones
	Zofran (ondansetrón)	Estreñimiento, dolor de cabeza, fatiga, mareos	
	Aloxi (palonosetrón)	Estreñimiento, dolor de cabeza, fatiga	Recibió este medicamento en la sala de infusión el día de hoy. Dura alrededor de 3 a 5 días.
	Decadron (dexametasona)	Insomnio, acidez cuando se toma por vía oral, aumento del apetito, hipo	Esto ayuda a que otros medicamentos contra las náuseas funcionen.
	Emend (aprepitant)	Diarrea, fatiga, hipo, estreñimiento, dolores de cabeza	
	Ativan (lorazepam)	Somnolencia, mareos, fatiga	Trague la pastilla o póngala debajo de su lengua. Puede cortar la pastilla por la mitad para una dosis más pequeña.
	Compazine (proclorperazina)	Somnolencia, estreñimiento, boca seca, nerviosismo	

Otra información importante

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer. Todos a su alrededor también deben lavarse las manos con frecuencia.
- Beba suficientes líquidos para mantener su orina de color amarillo claro.
- Pregunte a su equipo médico si desea obtener más información sobre las 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 los servicios que pueden ayudar con las náuseas, como la acupuntura. Visite el primer piso del Hospital de Cáncer del HCI, o llame al 801-587-4585.

Cuándo llamar para pedir ayuda

- Cuando aún esté enfermo del estómago o vomitando después de tomar su medicamento.
- Cuando no pueda retener los líquidos.
- Llame DE INMEDIATO si su temperatura es mayor a 38 °C (100.3 °F).
- Llame cada vez que se sienta enfermo, incluso si su temperatura es normal.

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

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

Fuera de horario, fines de semana y dìas festivos

Llame al 801-587-7000. Pregunte por el médico del cáncer que esté de guardia.

Producido por HCI © 2019 • Aprobado por un equipo de médicos, especialistas en salud y comunicaciones • Febrero de 2019 • Fecha de revisión febrero de 2022

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.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • marzo de 2021 • Fecha de revisión marzo de 2024

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.
- Hágale 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

- Hágale 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, planee 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

Producido por HCI © 2020 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • enero 2020 • Fecha de revisión enero 2023

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.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • abril de 2021 • Fecha de revisión abril de 2024

- 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 cacahuate, 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 cacahuate
  - 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.

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.

Entrénese 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 vengan a la mente, preste atención y luego regrese a su trabajo.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • marzo de 2021 • Fecha de revisión marzo de 2024

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.

Neuropatía Periférica

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

Producido por HCI © 2018 • Aprobado por un equipo de médicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • Abril 2018 • Fecha de revisión: Abril 2021

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.
- Cepíllese 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:_____

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • diciembre de 2020 • Fecha de revisión diciembre de 2023

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

- Lleva 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.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • diciembre de 2020 • Fecha de revisión diciembre de 2023

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 tés 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 broccoli 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.

Producido por HCI © 2020 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • enero de 2020 • Fecha de revisión diciembre de 2023

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 ayudarle 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.

Producido por HCI © 2020 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • diciembre de 2020 • Fecha de revisión diciembre de 2023

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 comunique esto 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 ayudarle 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 ayudarle 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.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • octubre de 2020 • Fecha de revisión octubre de 2023

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 terapia de radiación. 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 cuerpo. 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 terapia de radiación provoca caída del cabello de la área donde recibe el tratamiento.

¿Qué hay que saber sobre la caída del cabello?

- Antes de que se le empiece a caer el cabello, puede sentir el cuero cabelludo más sensible.
- El cabello debe volver a crecerle entre unas cuatro y seis semanas luego de la última dosis de quimioterapia. Después de la terapia de radiación, el cabello puede tardar más de seis semanas en volver a crecerle.
- Intentar prevenir la caída del cabello durante el tratamiento suele no ser efectivo. La mayor parte de los métodos que tratan la caída del cabello son difíciles y caros. No solemos recomendarlos.
- Al terminar su terapia, el cabello puede volver a crecerle 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 ayudarle 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 pedir a sus hijos o otros seres queridos que ayuden a cortarle el cabello. Esto puede ayudarles a que se adapten mejor 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.

Si desea obtener más información

Solicite a su proveedor de salud una copia de nuestro formulario de recursos para cubrir la cabeza y pelucas, o visite el Centro de Aprendizaje del Cáncer.

Es común que el cabello se caiga parcial o totalmente durante la quimioterapia y la terapia de radiación.

Producido por HCI © 2020 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • Enero 2020 • Fecha de revision: Enero 2023

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.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • diciembre de 2020 • Fecha de revisión diciembre de 2023