

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO DURANTE TRATAMIENTOS DIRIGIDOS PARA PACIENTES CON CÁNCER

El presente documento tiene como finalidad ofrecer información general sobre los posibles efectos secundarios asociados a las terapias dirigidas y proporcionar recomendaciones prácticas de autocuidado. Esta información no sustituye las indicaciones individualizadas proporcionadas por su equipo de especialistas.

¿Qué es un tratamiento dirigido (TD)?

Las terapias dirigidas constituyen un grupo de tratamientos oncológicos que actúan de forma específica sobre **alteraciones moleculares** presentes en las células tumorales. A diferencia de la quimioterapia clásica, que actúa sobre células de rápida división, estos fármacos bloquean **señales concretas** implicadas en el crecimiento tumoral, la formación de nuevos vasos sanguíneos (angiogénesis) o la supervivencia celular. Al actuar de manera más precisa, suelen producir efectos secundarios distintos a los de la quimioterapia clásica, aunque también requieren seguimiento médico estrecho.

Los tratamientos dirigidos incluyen entre otros fármacos: Inhibidores de tirosina quinasa (TKIs), Anticuerpos monoclonales, Anticuerpos conjugados (ADCs), Inhibidores de PARP, Inhibidores CDK4/6, Inhibidores PI3K, Inhibidores mTOR, Inhibidores AKT...

¿Cómo se administran?

Muchos de estos tratamientos se administran por vía oral (comprimidos diarios), aunque algunos pueden administrarse por vía intravenosa o subcutánea. Su oncólogo/a le habrá indicado el esquema específico, dosis y duración prevista.

Recomendaciones:

- Tomar siempre a la misma hora.
- No modificar dosis sin consultar.
- Avisar de todos los medicamentos que tome (incluidos naturales).

→ **Importante:** muchas de estas terapias se usan asociadas a otros tratamientos (quimioterapia, inmunoterapia, hormono-quimioterapia).

Efectos secundarios más frecuentes y su manejo

1. Manejo de alteraciones gastrointestinales y nutrición.

1.1. Diarrea

Es uno de los efectos más frecuentes, especialmente con inhibidores de tirosina quinasa.

Recomendaciones:

- Mantenga una adecuada hidratación (2–2,5 litros diarios si no hay contraindicación).
- Realice una dieta pobre en fibra insoluble en caso de diarrea activa.
- Evite frituras, lácteos enteros y comidas copiosas.
- No se automedique sin consultar.
- Siga las pautas de tratamiento antidiarreico prescritas.
- Debe consultar si presenta más de 4 deposiciones al día o signos de deshidratación.

1.2. Náuseas y pérdida de apetito

Recomendaciones:

- Fraccione la alimentación en 5–6 pequeñas tomas diarias.
- Priorice alimentos de alta densidad calórica / proteica si el volumen de ingesta es bajo.
- Evite olores intensos.
- Descanse tras las comidas en posición incorporada.

2. Control cardiovascular y tensión arterial.

Algunos tratamientos pueden producir elevación de la tensión arterial (superior a 140/90 mmHg) especialmente si usted ya es hipertenso/a.

Recomendaciones:

- Controle su tensión arterial según indicación médica.
- Informe si presenta cifras persistentemente elevadas.

3. Cuidado de la piel, uñas y mucosas

3.1. Síndrome mano-pie

Puede manifestarse como enrojecimiento, dolor o descamación en palmas y plantas.

Recomendaciones:

- Hidratación intensa con cremas emolientes.
- Evitar fricción, calzado ajustado y exposición al calor excesivo.
- Utilizar calcetines de algodón.

3.2. Erupción cutánea

Cualquier exantema / lesiones cutáneas (que generen picor o no) debe mostrarlas en consultas de Oncología.

Recomendaciones:

- Evite exposición solar directa.
- Use protección solar SPF 50.
- No utilice productos irritantes sin consultar.

3.3. Mucositis

La mucositis es una inflamación de la mucosa de la boca/esófago o urogenital que puede aparecer durante algunos tratamientos dirigidos y manifestarse como enrojecimiento, dolor, pequeñas úlceras o dificultad para comer y tragar.

Recomendaciones:

- Su manejo se basa principalmente en la prevención y en el control de los síntomas.
- Es recomendable mantener una higiene oral cuidadosa con cepillo suave, realizar enjuagues frecuentes con suero fisiológico o soluciones de bicarbonato.
- Evitar alimentos muy calientes, ácidos, picantes o de textura dura.
- En caso de dolor, pueden utilizarse enjuagues con anestésicos locales o tratamiento analgésico pautado por el médico.
- Si aparecen lesiones importantes, dificultad para alimentarse o signos de infección (placas blanquecinas, fiebre), debe comunicarse al equipo sanitario, ya que puede ser necesario tratamiento específico o ajuste temporal del fármaco.

3.4. Alteraciones en uñas

Recomendaciones:

- Mantenga uñas cortas y limpias.
- Evite manicuras agresivas.
- Consulte si aparece dolor o signos de infección.

4. Alteraciones endocrinas y metabólicas

Algunos fármacos pueden alterar la función tiroidea o los niveles de glucosa.

- Se realizarán controles analíticos periódicos.
- Informe si presenta cansancio excesivo, intolerancia al frío o aumento de peso inexplicable.

5. Fatiga y calidad de vida

Es un síntoma frecuente y multifactorial.

- Planifique actividades en momentos de mayor energía.
- Realice ejercicio físico suave adaptado.
- Priorice descanso nocturno adecuado.

6. Otros: Alteraciones oculares o cardíacas

Aunque la mayoría de los efectos secundarios de los tratamientos dirigidos son manejables, algunos pueden producir complicaciones poco frecuentes, pero potencialmente graves que requieren vigilancia médica. Entre ellas se encuentran **alteraciones cardíacas**, como disminución de la función del corazón, hipertensión arterial o trastornos del ritmo; **alteraciones hematológicas**, como anemia, bajada de plaquetas o del recuento de glóbulos blancos; **problemas oculares**, como visión borrosa, inflamación ocular o, en raras ocasiones, alteraciones de la retina; **y afectación renal**, que puede manifestarse como aumento de la tensión arterial, presencia de proteínas en la orina o deterioro de la función del riñón. Por este motivo, durante el tratamiento pueden ser necesarios controles periódicos mediante análisis de sangre, mediciones de tensión arterial, estudios cardiológicos o revisiones oftalmológicas. Ante síntomas como falta de aire, dolor en el pecho, hinchazón de piernas, cambios en la visión o disminución de la cantidad de orina, es importante consultar de forma precoz con el equipo médico.

Interacciones y precauciones

Algunos tratamientos dirigidos, especialmente los que se toman por vía oral, pueden interactuar con otros medicamentos o con productos naturales. Estas interacciones pueden hacer que el tratamiento sea menos eficaz o que aumenten los efectos secundarios.

- No modifique la dosis sin consultar.
- Informe de todos los medicamentos que toma, incluidos productos naturales o de herbolario.

- Algunos fármacos deben tomarse en ayunas; siga estrictamente las indicaciones.

Es especialmente importante informar al equipo médico si está tomando:

- **Antibióticos o antifúngicos** (por ejemplo, algunos pueden aumentar los niveles del tratamiento en sangre).
- **Medicación para la epilepsia.**
- **Anticoagulantes.**
- **Medicación para el estómago** (protectores gástricos o antiácidos).
- **Corticoides.**
- Otros tratamientos oncológicos.

Algunos productos de herbolario también pueden interferir con el tratamiento. En particular:

- **Hierba de San Juan (hipérico)** puede reducir la eficacia de muchos tratamientos dirigidos.
- Suplementos antioxidantes en altas dosis pueden interferir con algunos mecanismos de acción.
- Extractos concentrados de **té verde, ginseng o preparados “naturales”** para reforzar el sistema inmunitario pueden alterar el metabolismo del fármaco.

No debe iniciar ni suspender ningún medicamento, vitamina o suplemento sin consultarlo previamente con su oncólogo o farmacéutico hospitalario.

Signos de alarma (cuando consultar de forma urgente)

Son motivos para acudir al Servicio de Urgencias los siguientes signos de alarma, así como los específicos que le transmita su equipo de especialistas:

- Fiebre superior a 38°C.
- Dolor torácico o dificultad respiratoria.
- Diarrea intensa (más de 4 deposiciones/día) a pesar de recomendaciones dietéticas y medicamentosas.
- Vómitos no controlados que impidan la correcta ingesta o hidratación.
- Sangrado importante.
- Dolor intenso o síntomas neurológicos (confusión, alteración del habla, pérdida de movilidad de alguna extremidad o facial).
- Fatiga extrema.