

Recomendaciones para pacientes que inician tratamiento con antineoplásico sistémico

Recibir la noticia de que se va a iniciar quimioterapia puede generar dudas, miedo e incertidumbre. Es normal preguntarse en qué consiste el tratamiento, cómo se administra, qué efectos secundarios pueden aparecer y qué medidas pueden ayudar a sobrellevarlo mejor. Esta guía ofrece información general para comprender mejor el proceso y afrontarlo con más seguridad.

La información de este documento no sustituye las indicaciones del equipo sanitario. Ante cualquier duda, síntoma o preocupación, consulte siempre con su sanitario responsable.

1. ¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es un tratamiento utilizado para destruir células tumorales o frenar su crecimiento. Dependiendo del tipo de cáncer y de las características de cada persona, puede administrarse sola o combinada con cirugía, radioterapia, inmunoterapia u otros tratamientos. Cada plan terapéutico es individualizado.

2. Recomendaciones generales durante el tratamiento

Durante el tratamiento con quimioterapia es importante seguir las indicaciones del equipo sanitario y comunicar cualquier duda o síntoma que aparezca.

- Mantenga una buena hidratación, salvo que el equipo médico indique lo contrario.
- Realice comidas pequeñas y frecuentes si tiene poco apetito o molestias digestivas.
- Descanse lo suficiente, pero procure mantener algo de actividad suave si se encuentra con fuerzas.
- Extremar la higiene, especialmente el lavado de manos, y evite el contacto con personas con infecciones activas.
- No tome medicamentos, suplementos ni productos naturales sin consultarlo antes.
- Acuda acompañado al tratamiento si necesita apoyo o si se encuentra más cansado o inseguro.

3. Efectos secundarios más frecuentes y qué hacer en casa

La quimioterapia puede producir efectos secundarios porque también afecta a algunas células sanas del organismo, sobre todo a las que se multiplican rápidamente. No todas las personas presentan los mismos efectos ni con la misma intensidad. Muchos pueden prevenirse o aliviarse con medidas sencillas en casa y con ayuda del equipo sanitario.

3.1. Cansancio o fatiga

Es uno de los efectos secundarios más frecuentes. Puede aparecer como falta de energía, debilidad o sensación de agotamiento incluso con actividades habituales.

Qué puede hacer en casa:

- Organice el día y reserve la energía para las tareas más importantes.
- Alterne periodos cortos de actividad y descanso; no es necesario permanecer todo el día en cama.
- Mantenga, si le es posible, una actividad física suave como caminar unos minutos.
- Intente dormir con horarios regulares y pida ayuda para tareas domésticas si lo necesita.

Cuándo consultar: Consulte si el cansancio es muy intenso, empeora bruscamente, se acompaña de mareo, palpitaciones o dificultad para respirar.

3.2 Náuseas y vómitos

Pueden aparecer el mismo día del tratamiento o en los días posteriores. Su intensidad depende del fármaco y de la sensibilidad de cada persona.

Qué puede hacer en casa:

- Tome la medicación antiemética exactamente como se la hayan pautado, aunque las náuseas sean leves.
- Haga comidas pequeñas y frecuentes, coma despacio y mastique bien.
- Evite alimentos grasos, fritos, muy condimentados o con olores intensos.
- Beba líquidos en pequeños sorbos a lo largo del día; muchas personas toleran mejor alimentos fríos o templados.

Cuándo consultar: Consulte si vomita repetidamente, no puede retener líquidos o nota signos de deshidratación.

3.3 Pérdida de apetito, cambios del gusto y alteración del olfato

Algunas personas notan menos apetito o cambios en el gusto y en el olfato. La comida puede saber a metal o a cartón, o ciertos olores que antes eran agradables pueden

resultar molestos. Estos cambios pueden hacer que se coma y beba menos de lo habitual.

Qué puede hacer en casa:

- Realice 5 o 6 tomas pequeñas al día en lugar de comidas abundantes.
- Aproveche las horas del día en las que tenga más apetito.
- Pruebe alimentos fríos o templados si los olores le molestan más con la comida caliente.
- Ventile bien la cocina y evite cocinar cuando los olores le resulten desagradables.
- Pruebe distintos alimentos hasta encontrar los que mejor tolere; marinar carnes o sustituirlas por otras proteínas puede ayudar.
- Cuide la higiene oral, ya que una boca seca o irritada puede empeorar las alteraciones del gusto y del olfato.

Cuándo consultar: Consulte si come muy poco durante varios días, pierde peso o no consigue beber suficiente.

3.4 Diarrea y uso de tratamiento antidiarreico (Loperamida)

Algunos tratamientos pueden irritar el aparato digestivo y provocar deposiciones más frecuentes, blandas o líquidas. La prioridad es evitar la deshidratación.

Qué puede hacer en casa:

- Aumente la hidratación para compensar la pérdida de líquidos.
- Siga una dieta suave y de fácil digestión mientras dure el cuadro.
- Evite alimentos grasos, picantes, alcohol y comidas muy ricas en fibra hasta mejorar.
- Si su equipo sanitario le ha pautado Loperamida, suele recomendarse iniciarla con la primera deposición líquida o al comienzo de la diarrea, siguiendo exactamente la pauta indicada.
- No tome Loperamida por su cuenta si no se la han recomendado previamente por parte del equipo médico o si la diarrea se acompaña de fiebre, sangre en heces o dolor abdominal importante.

Cuándo consultar: Consulte si la diarrea es intensa, dura más de 24 horas, hay sangre en las heces, fiebre o no tolera líquidos.

3.5 Estreñimiento y uso de laxantes

Puede aparecer por algunos fármacos de quimioterapia o por medicación asociada, como ciertos antieméticos o analgésicos.

Qué puede hacer en casa:

- Beba agua con frecuencia, salvo contraindicación médica.
- Mantenga algo de movimiento diario si se encuentra con fuerzas.
- Si el equipo médico no lo contraindica, aumente poco a poco la fibra en la dieta.

- Si su equipo sanitario le ha dejado un laxante pautado, puede utilizarlo si pasan 24 a 48 horas sin deposición, siguiendo la pauta indicada.
- Cuando las deposiciones vuelvan a la normalidad, el laxante suele retirarse, salvo indicación distinta de su equipo.

Cuándo consultar: Consulte si pasan más de 2 o 3 días sin deposición, o antes si aparece dolor abdominal, distensión, vómitos o malestar importante.

3.6 Llagas, irritación o sequedad en la boca

La mucosa oral puede inflamarse o lesionarse, produciendo dolor, escozor, llagas o dificultad para comer y beber.

Qué puede hacer en casa:

- Mantenga una higiene oral suave y frecuente con un cepillo de dientes blando.
- Mantenga la boca limpia e hidratada.
- Evite alimentos ácidos, picantes, muy salados, duros o muy calientes si le molestan.
- Suelen tolerarse mejor los alimentos blandos, frescos o templados.
- Puede hacer enjuagues con agua, bicarbonato y sal 4 a 6 veces al día si nota la boca seca, irritada o con primeras molestias. Una mezcla habitual es 1 vaso de agua templada con media cucharadita de sal y media cucharadita de bicarbonato.
- Si su equipo sanitario le prescribe un preparado o suspensión para la mucositis, úselo cuando el dolor sea importante, le cueste comer o beber, o cuando sospechen infección o inflamación más intensa. Estos preparados pueden aliviar, pero no sustituyen la higiene oral ni los enjuagues básicos.
- Use la suspensión exactamente como le indiquen; algunos preparados se usan como enjuague y escupir, y otros solo si se lo explican expresamente.

Cuándo consultar: Consulte si hay mucho dolor, sangrado, úlceras importantes, fiebre o dificultad para comer o beber.

3.7 Disminución de defensas y riesgo de infección

La quimioterapia puede bajar los glóbulos blancos, lo que aumenta el riesgo de infecciones.

Qué puede hacer en casa:

- Lávese las manos con frecuencia y pida a quienes conviven con usted que hagan lo mismo.
- Evite el contacto cercano con personas con fiebre, gripe u otras infecciones activas.
- Mantenga una buena higiene personal y oral.
- Manipule los alimentos con seguridad y siga las recomendaciones del equipo sanitario.

Cuándo consultar: La fiebre durante la quimioterapia puede ser una urgencia. Acuda de inmediato si tiene 38 °C o más y consulte si tiene escalofríos o malestar general importante.

3.8 Anemia

Cuando bajan los glóbulos rojos puede aparecer debilidad, palidez, mareo o falta de aire con esfuerzos pequeños.

Qué puede hacer en casa:

- Reduzca el ritmo si nota debilidad y descanse cuando el cuerpo se lo pida.
- Evite esfuerzos intensos si empeoran los síntomas.
- Levántese despacio si tiene sensación de mareo.

Cuándo consultar: Consulte si nota ahogo, palpitaciones, mareo importante o empeoramiento claro del estado general

3.9 Mayor facilidad para hematomas o sangrado

Algunos tratamientos pueden disminuir las plaquetas y favorecer los moratones o el sangrado.

Qué puede hacer en casa:

- Evite golpes, cortes y caídas en la medida de lo posible.
- Use un cepillo dental suave y tenga cuidado al sonarse la nariz.
- Consulte antes de tomar fármacos que puedan favorecer el sangrado.

Cuándo consultar: Consulte si aparecen moratones llamativos, sangrado de encías, sangre en orina o heces, o hemorragias que no ceden.

3.10 Hormigueo, adormecimiento o dolor en manos y pies

Algunos fármacos pueden producir neuropatía periférica, con alteración de la sensibilidad, torpeza o dolor.

Qué puede hacer en casa:

- Use calzado cómodo y cerrado para prevenir heridas o caídas.
- Compruebe la temperatura del agua antes de ducharse o lavar platos.
- Extreme la precaución con objetos muy calientes, punzantes o cortantes.
- Ordene bien el domicilio para evitar tropiezos.

Cuándo consultar: Consulte si el hormigueo empeora, duele mucho o dificulta caminar, escribir o manipular objetos.

3.11 Caída del cabello

No aparece con todos los tratamientos, pero cuando sucede puede afectar a la imagen corporal y al estado emocional.

Qué puede hacer en casa:

- Use champús suaves y evite tirones, tintes o calor excesivo.
- Proteja el cuero cabelludo del sol y del frío.
- Si lo desea, puede valorar pañuelos, gorros o peluca antes de que comience la caída.

Cuándo consultar: Comente con el equipo sanitario cualquier duda sobre cuidados del cabello o del cuero cabelludo.

3.12 Cambios en la piel y las uñas

Puede aparecer sequedad, irritación, sensibilidad, oscurecimiento o fragilidad en uñas y piel.

Qué puede hacer en casa:

- Hidrate la piel con regularidad y evite productos irritantes.
- Use guantes para tareas domésticas o de limpieza.
- Proteja la piel del sol con ropa adecuada y medidas recomendadas por el equipo sanitario.

Cuándo consultar: Consulte si aparecen grietas, lesiones dolorosas, enrojecimiento importante o signos de infección.

3.13 Sexualidad y cambios en las mucosas

La quimioterapia también puede influir en la vida sexual por el cansancio, las náuseas, el dolor, el estrés emocional, los cambios hormonales y la alteración de la imagen corporal. En algunas personas pueden aparecer sequedad o irritación de mucosas, especialmente en la boca y en el área genital.

Qué puede hacer en casa:

- Hable con naturalidad con su pareja y con el equipo sanitario sobre las molestias o dudas que tenga.
- Adapte la actividad sexual a cómo se encuentre físicamente y recuerde que la intimidad no se limita al coito.
- Si hay sequedad vaginal o molestias genitales, consulte qué productos pueden ser adecuados para aliviarla.
- Evite productos irritantes si nota escozor o sensibilidad en mucosas.

Cuándo consultar: Consulte si hay dolor persistente, sequedad importante, sangrado, dificultad mantenida en las relaciones sexuales o cualquier cambio que le preocupe.

3.14 Dolor

Puede estar relacionado con llagas, mucosas irritadas, neuropatía o con otras causas asociadas al proceso oncológico o al tratamiento.

Qué puede hacer en casa:

- Siga la pauta analgésica indicada por su equipo sanitario.
- No se automedique sin consultar, aunque el dolor parezca leve.
- Anote cuándo aparece, cuánto dura y qué lo empeora o mejora para poder explicarlo mejor en consulta.

Cuándo consultar: Consulte si el dolor es nuevo, intenso, no mejora con la medicación pautaada o interfiere de forma importante en el descanso o la alimentación.

3.15 Alimentación e hidratación

Una buena alimentación ayuda a mantener la fuerza y el estado general durante el tratamiento. Si aparece pérdida de apetito, náuseas o cambios en el gusto, puede ser útil hacer comidas pequeñas y frecuentes y elegir alimentos fáciles de tolerar.

- Haga comidas ligeras y frecuentes.
- Priorice alimentos nutritivos y de fácil digestión.
- Beba agua y otros líquidos a lo largo del día, salvo contraindicación médica.
- Avise si no puede comer o beber con normalidad.

4. Apoyo emocional durante el tratamiento

Es normal sentir miedo, tristeza, incertidumbre o cansancio emocional durante esta etapa. Hablar con el equipo sanitario, con familiares o con personas de confianza puede ayudar a sobrellevar mejor el proceso.

RECUERDE: Pedir ayuda no es una señal de debilidad. El bienestar emocional también forma parte del tratamiento.

5. Cuándo consultar de forma urgente

Algunos síntomas requieren valoración médica rápida durante la quimioterapia. **Consulte urgentemente** con su equipo sanitario o con el dispositivo asistencial indicado si presenta:

- Fiebre de 38 °C o más.
- Escalofríos o sensación de temperatura elevada.
- Dificultad para respirar.
- Vómitos intensos o diarrea persistente.
- Sangrado o hematomas llamativos.