



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente a los efectos secundarios de la quimioterapia

Esta información le ayudará a hacer frente a los efectos secundarios de la quimioterapia.

### Puntos clave

- Tome sus medicamentos como se lo indique su proveedor de cuidados de la salud. Esto incluye:
  - Medicamentos contra las náuseas (medicamentos para evitar que sienta que va a vomitar).
  - Medicamentos para ayudarle a defecar.
- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días. Es muy importante mantenerse hidratado (tomar suficientes líquidos) durante su tratamiento.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:
  - Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior.
  - Tiene escalofríos o tiembla.
  - Tiene indicios de infección, como:
    - Dolor de garganta.
    - Tos nueva.
    - Sensación de ardor cuando orina.
    - Enrojecimiento, hinchazón, calor o pus alrededor de la incisión (corte quirúrgico) o el catéter.
  - Tiene llagas en la boca o dolor en la boca que le dificulta tragar, comer o beber.
  - Tiene náuseas (sensación de que va a vomitar) o vómitos que no se detienen incluso después de tomar un medicamento para aliviar las náuseas.
  - Tiene diarrea (heces sueltas y acuosas) 4 o más veces en 24 horas, incluso después de tomar medicamentos para ayudar.
  - No ha defecado ni eliminado gases durante más de 2 a 3 días.
  - Sangre en la orina, las defecaciones, el vómito o cuando tose.

Su equipo de atención está aquí para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Le ayudarán a controlar sus efectos secundarios a medida que avanza en el tratamiento.

# Posibles efectos secundarios de la quimioterapia

Su enfermero revisará esta información con usted y le dirá qué efectos secundarios puede tener. Usted podría presentar algunos, todos o ninguno de estos efectos secundarios.

Su enfermero anotará el tipo de quimioterapia que recibió y el día que la recibió en los renglones que se encuentran a continuación:

Usted recibió \_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_.

Usted recibió \_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_.

Usted recibió \_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_.

Usted recibió \_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_.

## Fatiga



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01) para ver este video.

La fatiga es sentirse inusualmente cansado, débil y como si no tuviera energía. La fatiga causada por el tratamiento de quimioterapia puede variar desde sentirse un poco cansado hasta sentirse extremadamente cansado. La fatiga puede comenzar muy rápido o aumentar lentamente con el tiempo.

## Cómo hacerle frente

- Si se siente cansado, descanse. Puede tomar siestas cortas de entre 15 y 20 minutos. Tomar siestas más cortas le ayudará a aliviar la fatiga durante el día y también le ayudará a dormir mejor de noche.
- Intente estar activo para mantener altos sus niveles de energía. Por ejemplo, camine al aire libre o en una cinta. Las personas que hacen ejercicio ligero (como caminar) tienen menos fatiga y pueden tolerar mejor el tratamiento

de quimioterapia. Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la fatiga a través del ejercicio, lea *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer por medio de ejercicios* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)).

- Planifique realizar tareas o actividades durante los días y los momentos en que sabe que tendrá más energía.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Pida a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas o actividades que le provocan cansancio.
- Tome una cantidad suficiente de líquidos. Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos sin cafeína todos los días. Agua, jugos diluidos (mezclados) con agua o líquidos que contengan electrolitos (como Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® y otras bebidas deportivas) son buenas elecciones.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la fatiga, lea *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)) y mire el video que aparece al comienzo de esta sección.

## □ Náuseas, vómitos o pérdida de apetito



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy) para ver este video.

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden causar náuseas (sensación de que va a vomitar) y vómitos. Esto se debe a que la quimioterapia irrita las zonas del cerebro que controlan las náuseas o las células de las paredes de la boca, la garganta, el estómago y los intestinos.

### Cómo hacerle frente

- Tome el medicamento contra las náuseas como se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.

- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquido al día, para que no se deshidrate (perder más líquido del cuerpo de lo habitual). Agua, jugos diluidos (mezclados) con agua o líquidos que contengan electrolitos (como Pedialyte, Gatorade, Powerade y otras bebidas deportivas) son buenas elecciones.
- No tome ninguna bebida que contenga cafeína (como café, té y refrescos).
- Ingiera comidas pequeñas con frecuencia. Haga esto durante el día mientras esté despierto.
- No coma alimentos grasos (como comidas fritas).
- Haga tratamientos de acupresión. La acupresión es una técnica de sanación ancestral que se basa en la acupuntura, una práctica medicinal tradicional de China. En la acupresión, se aplica presión en lugares específicos del cuerpo. Para obtener más información sobre cómo usar la acupresión para reducir las náuseas y los vómitos, lea *Acupresión para las náuseas y el vómito* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)).

## Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Vomita de 3 a 5 veces en un plazo de 24 horas
- Tiene náuseas que no se alivian aunque tome un medicamento contra las náuseas
- No puede beber líquidos sin vomitar
- Siente mareo o aturdimiento (como si se fuera a desmayar)
- Tiene acidez o dolor de estómago

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a las náuseas y los vómitos durante la quimioterapia, lea *Cómo controlar las náuseas y el vómito* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)) y mire el video que aparece al comienzo de esta sección.

## Estreñimiento



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) para ver este video.

El estreñimiento se da al presentar 1 de los siguientes casos, o los 3 al mismo tiempo:

- Defecar con menor frecuencia de lo normal.
- Tener defecaciones duras.
- Tener dificultad para defecar.

Es un efecto secundario común de los medicamentos que se usan para tratar el dolor y las náuseas. La quimioterapia también puede causar estreñimiento.

## Cómo hacerle frente

- Coma alimentos con alto contenido de fibras. Las frutas, las verduras, los granos integrales, las ciruelas y el jugo de ciruela contienen fibra.
- Si puede, tome por lo menos 8 vasos (de 8 onzas) de líquidos al día.
- Si es posible, camine o haga ejercicios ligeros.
- Si es necesario, tome un medicamento sin receta (los que puede comprar sin presentar una receta) para tratar su estreñimiento. Un tipo de medicamento es un ablandador de heces (como Colace®), que hace que sus defecaciones sean más suaves y fáciles de evacuar. Otro tipo de medicamento es un laxante (como Senokot® o MiraLAX®), que le ayuda a tener defecaciones. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá qué cantidad tomar en cada caso.

## Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- No ha defecado ni eliminado gases en más de 2 a 3 días
- Tiene defecaciones duras durante más de 2 a 3 días
- Tiene dificultad para defecar durante más de 2 a 3 días

Para obtener más información sobre cómo hacer frente al estreñimiento, lea

Cómo controlar el estreñimiento ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation)) y mire el video que aparece al comienzo de esta sección.

## □ **Diarrea**

La diarrea son defecaciones blandas o aguadas, tener más defecaciones de lo que es normal para usted, o ambas cosas. Algunos tipos de quimioterapia pueden causar diarrea.

### **Cómo hacerle frente**

- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días. Asegúrese de tomar tanto agua como bebidas que contengan electrolitos (como Gatorade, Pedialyte, caldos y jugos).
- Tome un medicamento de venta libre contra la diarrea, como loperamide (Imodium®), a menos que su proveedor de cuidados de la salud le diga que no lo haga.
- No tome ningún ablandador de heces ni laxantes durante al menos 12 horas, o hasta que se detenga la diarrea.
- Evite lo siguiente:
  - Alimentos picantes (como salsa picante, salsa, chile y platos con curry)
  - Alimentos con alto contenido de fibra (como panes y cereales integrales, frutas frescas y secas y frijoles)
  - Alimentos con alto contenido de grasa (como mantequilla, aceite, salsas de crema y alimentos fritos)
  - Bebidas que contienen cafeína (como café, té y algunos refrescos)
- Consuma pequeñas cantidades de alimentos blandos y suaves con bajo contenido de fibra (como pan blanco, pasta, arroz y alimentos hechos con harina blanca o refinada). Consuma los alimentos a temperatura ambiente.
- Siga la dieta BRATY. Coma banana (B), arroz (rice, R), puré de manzana (applesauce, A), tostadas de pan blanco (toast, T) y yogur (Y).

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la diarrea y qué

alimentos debe y no debe comer, lea *Cómo controlar la diarrea* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea)).

## Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Tiene 4 o más defecaciones blandas y aguadas en 24 horas que no mejoran después de tomar medicamento
- Tiene dolor y calambres en el abdomen, además de diarrea
- La diarrea no mejora después de seguir la dieta BRATY durante 2 días
- Irritación alrededor del ano (la abertura por donde las heces salen del cuerpo) o recto (la zona que contiene las heces) que no desaparece
- Sangre en las defecaciones

## □ Mucositis

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar mucositis. La mucositis es enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad o llagas en la boca, la lengua o los labios. Es posible que los síntomas comiencen de 3 a 10 días después de su primer tratamiento de quimioterapia.

## Cómo hacerle frente

- Enjuáguese la boca cada 4 a 6 horas, o más a menudo, si es necesario. Use un enjuague bucal sin alcohol o prepare su propia solución. Para esto, mezcle de 1 a 2 cucharaditas de sal con 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua.
  - Haga buches en la boca con el enjuague bucal o la solución. Haga gárgaras durante 15 a 30 segundos. Luego escúpalo. No se la trague.
  - No use un enjuague bucal que contenga alcohol o peróxido de hidrógeno. Estos pueden empeorar las úlceras. Use un enjuague bucal sin alcohol ni azúcar (como Biotène® PBF Oral Rinse o BetaCell™ Oral Rinse).
- Use un cepillo dental de cerdas suaves para los dientes y las encías.
- No consuma alimentos ácidos (agrios), salados o picantes.
- No fume ni consuma productos derivados del tabaco.
- No coma alimentos muy calientes.

- Mantenga los labios humectados con un bálsamo.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si la crioterapia oral es una opción adecuada para usted. La crioterapia oral es un procedimiento que utiliza frío extremo para destruir tejidos.

## **Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:**

- Tiene úlceras bucales con frecuencia
- Tiene dolores cuando come o en la ingestión
- No puede beber suficientes líquidos para mantenerse hidratado (tener suficiente líquido en el cuerpo)

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a las llagas en la boca, lea el recurso *Cuidado bucal durante su tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)).

## **☐ Sistema inmunitario debilitado**

Un sistema inmunitario debilitado puede ser causado por la neutropenia. La neutropenia se presenta cuando tiene una baja cantidad de neutrófilos en la sangre. Los neutrófilos son un tipo de glóbulo blanco que ayuda al cuerpo a combatir infecciones. La neutropenia con frecuencia es causada por la quimioterapia.

Cuando tiene neutropenia, usted corre un mayor riesgo de contraer infecciones. Las siguientes instrucciones le ayudarán a evitar sufrir una infección. Siga estas instrucciones hasta que el recuento de neutrófilos (la cantidad de neutrófilos en la sangre) regrese a valores normales.

## **Cómo hacerle frente**

- No se acerque a personas que estén enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 a 30 segundos.
- Cubra bien las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol. Frótese bien las manos durante 20 a 30 segundos o hasta que estén secas.

- Recuerde siempre lavarse las manos:
  - Antes de comer
  - Después de tocar algo que pueda tener gérmenes (como después de usar el baño, tocar un pomo o dar la mano)
- Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina (CHG) al 4 % (como Hibiclens®). Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud.

## Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior
- Tiembla o tiene escalofríos
- Comienza a tener otros indicios o síntomas de infección, como por ejemplo:
  - Enrojecimiento, hinchazón, calor o pus en el sitio de una lesión o herida quirúrgica, o en un sitio de inserción de un catéter
  - Tos nueva
  - Dolor de garganta
  - Una sensación de ardor cuando orina

Para obtener más información sobre formas de evitar las infecciones, lea *Higiene de manos y prevención de infecciones* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)) y *Neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos)* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)).

## Mayor riesgo de sangrado

Después del tratamiento de quimioterapia, es posible que tenga un recuento bajo de plaquetas (cantidad de plaquetas en la sangre) durante 10 a 14 días. Un recuento bajo de plaquetas disminuye la capacidad del cuerpo de detener el sangrado o los moretones.

## Cómo hacerle frente

- Use un cepillo dental de cerdas suaves para los dientes y las encías.
- Tenga cuidado de:
  - No cortarse, rasparse ni rascarse
  - No chocar con cosas o golpear cosas por accidente
  - No tropezar y caerse
- Si necesita afeitarse, use solo una rasuradora eléctrica.
- No realice actividades que puedan causar lesiones.
- No utilice:
  - Supositorios rectales (medicamento sólido que se introduce por el ano y se disuelve)
  - Enemas (líquido que se coloca en el recto por el ano para estimular la defecación)

## **Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:**

- Sangre en la orina, las defecaciones, el vómito o cuando tose
- Defecaciones muy oscuras o negras
- Moretones o sangrado inexplicables (inusuales) en la nariz o las encías
- Cambios en la visión
- Dolores de cabeza muy intensos o cualquier indicio de un accidente cerebrovascular, como debilidad en un lado del cuerpo

Para obtener más información sobre formas de disminuir su riesgo de sangrado, lea *Información sobre el recuento bajo de plaquetas* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/low-platelet-count](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)).

## **☐ Debilitamiento del cabello o caída del cabello**

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar caída del cabello. La caída del cabello normalmente se presenta alrededor de 2 a 4 semanas después del primer tratamiento de quimioterapia. Si se le cae el cabello, comenzará a crecer nuevamente unos meses después de que reciba su último tratamiento. Es

posible que el cabello vuelva a crecer con un color o una textura diferentes.

## Cómo hacerle frente

- Si tiene el cabello largo, tal vez quiera cortárselo antes de comenzar el tratamiento.
- Lávese el cabello y póngase acondicionador cada 2 a 4 días. Utilice champú para bebés u otro champú suave y enjuague cremoso o acondicionador de cabello.
- Utilice champús y acondicionadores que tengan protector solar. Esto ayudará a prevenir el daño causado por el sol en el cuero cabelludo.
- No exponga su cuero cabelludo al sol. Mantenga la cabeza cubierta en el verano.
- En invierno, cúbrase la cabeza con un sombrero, un pañuelo, un turbante o una peluca para mantenerla caliente. Esto también podría ayudar a controlar el cabello que se cae.
- Duerma con una almohada con funda de satín o de seda, ya que estas telas son más suaves que otras y pueden disminuir los enredos en el cabello.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si el enfriamiento del cuero cabelludo (usar un gorro frío) es una opción adecuada para usted. Para obtener más información, lea *Cómo hacer frente a la caída del cabello con enfriamiento del cuero cabelludo durante la quimioterapia para tratar tumores sólidos* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)).

Para obtener más información sobre la caída de cabello durante su tratamiento contra el cáncer, lea el recurso *La caída del cabello y el tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)).

## Neuropatía (entumecimiento u hormigueo en manos y pies)

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden afectar los nervios de las manos y los pies. Es posible que empiece a tener un poco de entumecimiento u

hormigueo (sensación de picazón leve) en los dedos de las manos, de los pies, o en ambos. Esto puede durar poco tiempo o el resto de su vida, según cuánto tiempo reciba quimioterapia. Su proveedor de cuidados de la salud le puede dar medicamentos o cambiar la dosis de la quimioterapia que recibe para aliviar los síntomas.

## Cómo hacerle frente

- Haga ejercicio con regularidad (tenga una rutina de ejercicios).
- Deje de fumar, si es que tiene el hábito.
- No beba grandes cantidades de alcohol.
- Si hace frío, póngase guantes y calcetines abrigados.
- Tenga mucho cuidado de no quemarse cuando use la cocina, el horno o la plancha. Es posible que no pueda sentir el calor como solía hacerlo.
- Use calzado resistente y camine con cuidado si siente los pies entumecidos u hormigueo.
- Haga acupuntura. La acupuntura es una forma de tratamiento en la medicina tradicional china. Se realiza mediante la aplicación de agujas muy delgadas en ciertos lugares del cuerpo. Para obtener más información, lea *Información sobre la acupuntura* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupuncture)).

## Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Hormigueo o entumecimiento que empeora
- Problemas para manipular objetos pequeños, como sostener un bolígrafo o abrocharse una camisa
- Dolor, ardor, entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos o de los pies, o ambos
- Problemas para caminar o sentir el suelo cuando camina

Para obtener más información sobre la neuropatía, lea *Dolor neuropático* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain)),

Información acerca de la neuropatía periférica ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)) y Cómo hacer frente a la neuropatía periférica ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy)).

## ☐ Cambios en las uñas y la piel

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar cambios en la piel. Es posible que se le oscurezca la piel, las uñas, la lengua y las venas en las que recibió la quimioterapia. También puede tener cambios generales en la piel, como sequedad y picazón. Las uñas pueden tornarse débiles y quebradizas, y pueden agrietarse.

### Cómo hacerle frente

- Mantener bien humectados las manos y los pies. Use cremas o pomadas sin fragancia (como Eucerin®, CeraVe® o Aquaphor®).
- Evite la luz solar directa. No exponga el cuero cabelludo ni el cuerpo al sol. Use sombreros de ala ancha, pantalones de colores claros y camisas de manga larga.
- Use un protector solar con un factor de protección de 30 o superior todos los días.
- Mantenga las uñas cortas y con bordes lisos.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín, limpie o lave los platos.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si el enfriamiento de las uñas es una opción adecuada para usted. El enfriamiento de las uñas consiste en que le envuelvan las manos, los pies o ambos con compresas frías o bolsas de hielo. Esto ayuda a reducir los cambios en las uñas durante el tratamiento de quimioterapia.

### Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- La piel se le está pelando o ampollando
- Tiene un sarpullido
- Tiene bultos o nódulos nuevos en la piel

- Las cutículas (capa de piel a lo largo del borde inferior de las uñas) están rojas y duelen
- Se le están pelando las uñas (se levantan del lecho ungueal) o pierde líquido debajo de las uñas

Para obtener más información sobre los cambios en las uñas, lea *Cambios en las uñas durante el tratamiento* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)) y *Enfriamiento de las uñas durante el tratamiento con quimioterapia a base de taxano* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)).

## ☐ Sensibilidad al frío

La sensibilidad al frío es entumecimiento, hormigueo (sensación de picazón leve) o calambres en las manos o los pies. También puede sentir un hormigueo en los labios y la lengua, o tener espasmos (tics) en la garganta y la mandíbula. Algunas personas experimentan una sensación inusual en la lengua, como si fuera pesada y difícil de mover. Como resultado, es posible que hable como arrastrando las palabras.

La sensibilidad al frío es causada por temperaturas frías como el clima frío, los alimentos fríos y las bebidas frías.

La sensibilidad al frío generalmente mejora o desaparece entre los tratamientos de quimioterapia. Cuantos más tratamientos tenga, más tiempo le tomará.

## Cómo hacerle frente

- Evite las comidas y bebidas frías.
- Cúbrase la nariz y la boca cuando esté afuera en clima frío para evitar respirar aire frío.
- Use guantes cuando esté afuera en climas fríos o manipule objetos fríos.
- No utilice almohadillas térmicas ni compresas calientes. Es posible que no pueda sentir el calor como solía hacerlo y se queme.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on March 23, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center