



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.

## 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.

### Sistema inmunitario debilitado

Un sistema inmunitario debilitado puede ser causado por la neutropenia, que se presenta cuando se tiene una cantidad baja 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 usted tiene neutropenia, corre el riesgo de contraer infecciones. Las siguientes instrucciones le ayudarán a prevenir las infecciones. Es importante seguirlas hasta que su recuento de neutrófilos vuelva a la normalidad.

### Cómo hacerle frente

- Evite estar cerca de personas que estén enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol, con frecuencia. Recuerde siempre lavarse las manos:
  - Antes de comer

- Después de tocar algo que pueda tener gérmenes (como después de usar el baño o tocar un pomo)

## **Llame a su médico o enfermero si:**

- Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiembla o tiene escalofríos

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 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 ni golpearse.
- Si necesita afeitarse, use solo una rasuradora eléctrica.

## **Llame a su médico o enfermero si tiene:**

- Sangre en la orina, las defecaciones, el vómito o cuando tose
- Defecaciones muy oscuras o negras
- Moretones o sangrado de la nariz o las encías, sin explicación
- Cambios en la visión
- Dolores de cabeza 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 *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)).

## □ Fatiga



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

La fatiga es sentirse inusualmente cansado, débil o como si no tuviera energía. La fatiga debido al tratamiento puede variar de un cansancio leve a extremo.

### Cómo hacerle frente

- Si se siente cansado, descanse. Puede tomar siestas cortas (alrededor de 15 a 20 minutos de duración) para ayudar con la fatiga durante el día. Tomar siestas más cortas evitará que las siestas interfieran con el sueño nocturno.
- 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 leve, como caminar, tienen menos fatiga y toleran mejor el tratamiento. 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 las actividades en días que sabe que tendrá más energía.
- No tenga miedo de pedir a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas o actividades que le provocan cansancio.
- Tome una cantidad suficiente de líquidos. Trate de tomar unos 8 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos sin cafeína todos los días.

Para obtener más información sobre cómo hacerle 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 a continuación.

## □ Náuseas, vómitos o pérdida de apetito



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

Algunos tratamientos de quimioterapia causan 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 médico o enfermero.
- Beba 8 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquido al día, para que no se deshidrate. Agua, jugos diluidos con agua o líquidos que contengan electrolitos (como Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® y otras bebidas deportivas) son buenas elecciones.
- Evite las bebidas que contengan cafeína (como el café, el té y los refrescos).
- Haga comidas pequeñas y frecuentes.

### Llame a su médico o enfermero si:

- Vomita de 3 a 5 veces dentro de un plazo de 24 horas
- Tiene náuseas que no se detienen incluso si toma su medicamento contra las náuseas
- No puede beber ni mantener nada en el estómago
- Se siente mareado o aturdido
- Tiene acidez o dolor de estómago

Para obtener más información sobre náuseas y vómitos durante la quimioterapia, lea *Náuseas y vómito debido a quimioterapia* ([www.mskcc.org/es/cancer-](http://www.mskcc.org/es/cancer-)

[care/patient-education/nausea-and-vomiting-due-chemotherapy](#)).

## Estreñimiento



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

El estreñimiento es defecar menos veces que la cantidad habitual o tener defecaciones duras. 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 laxante emoliente de venta libre —un medicamento que se puede comprar sin receta— (como Colace®) o un laxante (como Senokot® o Miralax®). Su enfermero le dirá qué cantidad tomar en cada caso.

### Llame a su médico o enfermero si:

- No ha tenido una defecación ni ha eliminado gases por más de 2 a 3 días
- Tiene defecaciones duras o dificultad para defecar por más de 2 a 3 días

Para obtener más información sobre cómo hacer frente al estreñimiento, lea *El estreñimiento* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation)).

## Diarrea

La diarrea son defecaciones blandas o aguadas.

### Cómo hacerle frente

- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos todos los días. Asegúrese de tomar tanto agua como bebidas deportivas que contienen electrolitos, como Gatorade®, Pedialyte®, caldos o jugos.
- Tome un medicamento de venta libre contra la diarrea, como loperamide (Imodium®), a menos que su médico o su enfermero le digan que no lo haga.
- No tome ningún laxante emoliente o de otro tipo por al menos 12 horas, o hasta que se detenga la diarrea.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos blandos y suaves. Consuma los alimentos a temperatura ambiente.
- Siga la dieta BRATY: coma plátanos, arroz, puré de manzana, pan blanco tostado y yogur.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la diarrea y qué alimentos debe y no debe consumir, lea nuestro recurso *La diarrea* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea)).

### **Llame a su médico o enfermero si tiene:**

- Cuatro o más defecaciones blandas y aguadas en 24 horas que no mejoran con medicamento
- Diarrea, incluso después de seguir la dieta BRATY durante 2 días
- Irritación rectal que no desaparece
- Sangre en las defecaciones

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

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden afectar los nervios de las manos y los pies. Podría tener un poco de entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos, de los pies, o ambos. Esto puede ser temporal o permanente, según cuánto tiempo haga el tratamiento de quimioterapia. Su médico puede hacer que la neuropatía sea menos molesta usando medicamentos o cambiando la dosis de la quimioterapia.

## Cómo hacerle frente

- Dígale a su médico o enfermero cuándo comienza el hormigueo y el entumecimiento y si empeora.
- Tenga mucho cuidado para evitar 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.

## Llame a su médico o enfermero si tiene:

- Problemas para sostener un lápiz o un bolígrafo, o para cerrarse los botones
- Dolor, ardor, entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos o los dedos de los pies
- Problemas para caminar o sentir el suelo cuando camina

Para obtener más información sobre neuropatía, pídale a su enfermero el recurso *Neuropathic Pain* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain](http://www.mskcc.org/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)).

## Sensibilidad al frío

La sensibilidad al frío es entumecimiento, hormigueo o calambres en las manos o los pies. Es causado 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 y manipule cosas frías.
- No utilice almohadillas térmicas ni compresas calientes. Es posible que no pueda sentir el calor como solía hacerlo y se quemé.

## □ Cambios en las uñas y la piel

La quimioterapia puede 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

- Aplique loción corporal y cremas de manos después de bañarse o ducharse. Le recomendamos que use Eucerin<sup>®</sup>, CeraVe<sup>®</sup> o Aquaphor<sup>®</sup>.
- Use un protector solar con un factor de protección de 30 o superior todos los días.
- No exponga el cuero cabelludo al sol. Use sombreros de ala ancha y ropa de manga larga cuando esté al sol.
- Use guantes cuando limpie o lave los platos.
- Pregúntele al enfermero si usted es candidato para hacerse un enfriamiento de las uñas

### Llame al médico o al enfermero si:

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

Para obtener más información sobre los cambios en las uñas, pídale al enfermero los recursos *Cambios en las uñas durante el tratamiento con quimioterapia con taxano* ([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 con 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)).

## □ Mucositis

Algunos tratamientos pueden causar mucositis. La mucositis es enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad o llagas en la boca, la lengua o los labios.

### Cómo hacerle frente

- Enjuáguese la boca 4 veces al día con una mezcla de 1 a 2 cucharaditas de sal en 1 litro de agua o un enjuague bucal sin alcohol. No trague la solución.
- No utilice enjuagues bucales que puedan contener alcohol o peróxido de hidrógeno. Estos pueden empeorar las llagas. Si desea comprar un enjuague bucal comercial, trate de conseguir Biotene®.
- Use un cepillo dental de cerdas suaves para los dientes y las encías.
- Evite los alimentos ácidos, salados o picantes.
- Evite fumar o usar productos derivados del tabaco.
- Evite los alimentos calientes al tacto.
- Mantenga los labios humectados con un bálsamo.
- Pregúntele a su enfermero si la crioterapia oral (un procedimiento que usa frío extremo (nitrógeno líquido) para destruir el tejido) es una opción para usted.

### Llame a su médico o enfermero si:

- Tiene úlceras bucales con frecuencia
- Tiene dolores cuando come o en la ingestión
- No puede beber suficientes líquidos para mantenerse hidratado

Para obtener más información sobre las úlceras bucales, pídale a su enfermero 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)).

## □ Debilitamiento del cabello o caída del cabello

Algunos medicamentos 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 una vez que ya no esté tomando ese medicamento de quimioterapia.

### 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 con un champú para bebés u otro champú suave y un enjuague con crema o acondicionador para el cabello.
- Utilice champús y acondicionadores que tengan protector solar para prevenir el daño solar al cuero cabelludo.
- No exponga el cuero cabelludo al sol. Mantenga la cabeza cubierta durante el verano.
- En invierno, cúbrase la cabeza con un sombrero, una bufanda, un turbante o una peluca para mantenerla en calor. Esto también puede ayudar a controlar la caída del cabello.
- Duerma con una almohada con funda de satín o de seda, ya que éstas son más suaves que otras telas y pueden disminuir los enredos en el cabello.
- Pregúntele a su enfermero si usted es candidato para hacerse un tratamiento de enfriamiento del cuero cabelludo. Para obtener más información, lea nuestro recurso *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 del cabello durante su tratamiento contra el cáncer, pídale al enfermero 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)).

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 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 February 25, 2020  
©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center