

# Autocuidado antes, durante y después de la quimioterapia

Autocuidado es la capacidad de las personas de asumir en forma voluntaria y consiente el cuidado y el mantenimiento de su salud, promoviendo hábitos de vida saludables que minimicen el riesgo de las enfermedades.



Fundación Colombiana de  
**leucemia y linfoma**

• Inspiradores de vida •

En primer lugar es importante conocer acerca de tu diagnóstico:

## ¿Qué son las enfermedades hemato oncológicas?

Son enfermedades malignas de la sangre que afectan a personas de cualquier edad y de las cuales no se conoce una causa clara. La más frecuente es el linfoma no Hodgkin con alrededor de 60.000 casos nuevos al año en Estados Unidos y 63.000 en la Unión Europea, seguido por la leucemia con 35.000 casos al año en Estados Unidos y cerca de 54.000 en la Unión Europea, el mieloma múltiple es el tercer tipo de cáncer de la sangre en frecuencia, contándose 16.000 y 29.000 casos al año en Estados Unidos y la Unión Europea, respectivamente. Otros tipos de cáncer de la sangre menos frecuentes e igualmente importantes son los Síndromes mielodisplásicos y la mielofibrosis..

## ¿Qué tratamientos existen?

- Quimioterapia
- Terapia biológica: Anticuerpos Monoclonales
- Radioterapia
- Cirugía
- Trasplante de Médula Osea
- Estudios Clínicos

## ¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es el uso de varios medicamentos para tratar una enfermedad; en muchas ocasiones, a este tratamiento simplemente se le llama “quimio” y su aplicación surte efecto en todo el cuerpo, a diferencia de la cirugía o la radioterapia que si remueven, destruyen o dañan las células del cáncer en un área específica.

## ¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia?

- Evitar que el cáncer se propague
- Retardar el crecimiento del cáncer
- Destruir las células cancerosas
- Aliviar los síntomas causados por el cáncer

## ¿Cómo se administra?

La quimioterapia se administra a través de un tubo diminuto de plástico o catéter, que se coloca en una vena en su antebrazo o mano. Este método se conoce como intravenoso o IV. También existen medicamentos en tabletas para administración oral.

## ¿Qué hacer antes de la quimioterapia?

Está en una etapa muy importante de su tratamiento, por lo tanto la comunicación con su médico y el equipo de salud es fundamental para afrontar en mejor manera todo el proceso de recuperación.

## Debe tener claridad de los siguientes puntos:

- La fórmula con los medicamentos
- Las órdenes de laboratorio
- Las autorizaciones y trámites ante su servicio de salud
- Averigüe por el tiempo de aplicación de la quimioterapia.

## Además es recomendable:

- Asistir a la unidad en lo posible con un acompañante
- Utilizar ropa cómoda, abrigada y que le permita una fácil movilización.

## ¿Qué hacer durante la quimioterapia?

Usted debe estar pendiente de:

- Dolor o ardor en el sitio de venopunción.
- Dificultad para respirar y/o dolor torácico

- Mareo, visión borrosa, náuseas y vómito
- Sudoración, rasquiña
- Derrame del medicamento

Si alguna de estas molestias le ocurre, usted debe avisar de inmediato a la enfermera, así tendrá una atención oportuna y evitará complicaciones .



## ¿Qué hacer después de la quimioterapia?

Usted deberá hidratarse adecuadamente (4 a 6 vasos de agua diarios), si no tiene ninguna contraindicación para esto.

**Consulte con su médico.**

Los líquidos ayudan a producir orina y a disminuir el estreñimiento; ayudan a prevenir los problemas del riñón y de la vejiga; además, ayudan a reemplazar los líquidos que se pierden con el vómito y la diarrea.

Beba agua, jugos sin endulzar y otras bebidas de sabores, sin cafeína. Éstos líquidos eliminan las toxinas del cuerpo. Evite las bebidas con azúcar añadida o con edulcorantes artificiales.



## Consuma suficientes calorías:

- Coma cosas ricas en calorías como aguacates, mantequilla, huevos y helados, siempre que no tenga contraindicación para esto. **Consulte con su médico.**
- Limite el consumo de alimentos procesados, así como los alimentos fritos, altos en grasas y azúcares añadidas.
- Pruebe nuevos alimentos y recetas.
- Coma pequeñas porciones con frecuencia y despacio.
- Coma un bocadillo o una merienda sana y pequeña, en vez de una comida grande, si no tiene hambre.
- Trate de mantenerse activo por lo menos 30 minutos cada día; la actividad física como caminar, puede aumentar su apetito
- Complete su dieta con vitaminas consumiendo frutas, verduras y granos.

## ¿Cómo aliviar el estrés y aprender a relajarse?

Contraer y relajar los músculos

- Contraiga y relaje los músculos
- Acuéstese en un cuarto tranquilo
- Respire despacio y profundo varias veces



- Al aspirar el aire contraiga un músculo en particular o un grupo de músculos; mantenga tensos los músculos por un par de segundos mientras sostiene la respiración. Entonces exhale, aflojando la tensión y dejando que su cuerpo se relaje totalmente. Repita el proceso con otro músculo o grupo de músculos.

Puede hacer diferentes tipos de ejercicios si no tiene contraindicación para esto, por ejemplo:

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Practicar yoga

## Hablar con otras personas también le ayudará a estar más tranquilo

Hable sobre sus sentimientos con alguien en quien confíe. Escoja a alguna persona que sepa escuchar con atención y que comprenda su situación. Comparta sus miedos, temores y preocupaciones; hable de sus sueños y anhelos. Expresé sus sentimientos y emociones con las personas más cercanas, permita que ellos también

le expresen los suyos; los familiares también sufren la enfermedad. Reconfortense mutuamente y con seguridad sentirán nuevas energías para seguir adelante con optimismo. Guardar silencio no ayuda a mantener un estado emocional adecuado.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios mas frecuentes?

Los medicamentos de quimioterapia están hechos para destruir las células de rápido crecimiento como las cancerosas, pero como estos medicamentos circulan por todo el cuerpo, pueden afectar también las células sanas y normales, por esta razón se puede producir:



- Náusea y vómito
- Caída del cabello
- Cansancio (fatiga)
- Infecciones
- Riesgo de sangrado
- Anemia (bajos recuentos de glóbulos rojos)
- Problemas intestinales y estomacales (Diarrea, estreñimiento)
- Cambios en el apetito y peso
- Llagas en la boca, encías y garganta
- Problemas en los nervios y músculos
- Piel seca y/o decoloración de la piel

## Manejo de náuseas

- Evite comidas abundantes para que su estómago no se llene demasiado. Ingiera varias comidas ligeras durante el día en lugar de una, dos o tres comidas fuertes.
- Tome líquidos por lo menos una hora antes o después de las comidas, en lugar de tomar líquidos con las comidas.
- Evite alimentos dulces, fritos o grasosos.

- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente, para evitar que los olores fuertes de los alimentos calientes le molesten.

## Fatiga:

- Tome períodos de descanso durante el día, ya no será suficiente el descanso de la noche.
- Hable con su médico o enfermera sobre un programa regular de ejercicio.
- Mantenga una alimentación balanceada y tome muchos líquidos.
- Limite sus actividades: Solamente haga lo que sea más importante para usted.
- Solicite ayuda cuando la necesite. Pida a familiares, amigos y vecinos que le ayuden con el cuidado de los niños, con las tareas del hogar, con los trámites, etc.
- Cuando esté sentado o acostado, levántese lentamente para evitar el mareo.
- Informe a su médico si tiene problemas para dormir durante la noche.

## Infección:

- Lávese las manos con frecuencia durante el día, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Evite estar en lugares donde hay mucha gente.
- Manténgase alejado de personas que padezcan enfermedades contagiosas tales como resfriados, influenza, sarampión o varicela.
- Limpie suavemente, pero muy bien, el área rectal después de cada evacuación. Consulte a su médico o enfermera en caso de notar irritación en esa zona o si aparecen hemorroides. Además, consulte a su médico antes de usar enemas o supositorios.
- No corte, no muerda ni rasgue la cutícula de sus uñas.
- Use un cepillo de dientes extra suave para no lastimar sus encías.
- No apriete ni rasque los granos de la piel.
- Báñese con agua tibia todos los días y seque su piel suavemente, sin frotar.
- Tenga cuidado de no cortarse o pincharse al usar tijeras, agujas o cuchillos.



- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una navaja, para prevenir cortadas en la piel.

## Mucositis:

- Debe hacerse una valoración odontológica antes de iniciar el tratamiento.
- Mantener una buena higiene oral.
- Observar la boca diariamente e informar en caso de cambios.
- Utilizar cepillo de cerdas suaves y crema dental. También puede usar enjuagues bucales con agua bicarbonatada: 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio diluidas en ¼ lt. de agua antes y después de cada comida.
- Evitar el uso de enjuagues bucales comerciales por su alto contenido de alcohol.
- Aplicar protector de la mucosa bucal (Aloe Vera Gelly).
- Remover la dentadura postiza, excepto para comer; mantenerla limpia y en remojo en agua bicarbonatada.
- Evitar las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- Evitar las comidas condimentadas, saladas, duras, ásperas, o ácidas como la naranja y el limón.



## Diarrea

Cuando la quimioterapia afecta las células de la pared interna del intestino, el resultado puede ser diarrea. Si usted padece de diarrea continua por más de 24 horas, o si tiene dolor y calambre o retorcijón, llame a su médico.

En casos graves el médico puede recetar un medicamento antidiarréico, pero no tome ninguna medicina de mostrador sin consultar antes a su médico.

- Coma pequeñas cantidades de alimento, pero más seguido.
- Evite el café, el té, el alcohol y los dulces.
- Evite los alimentos con un alto contenido de fibra, los cuales pueden producir diarrea y retorcijón.
- No coma alimentos fritos, grasosos o condimentados.
- Evite la leche y los productos lácteos si éstos empeoran su diarrea.
- A menos que su médico indique lo contrario, coma más alimentos ricos en potasio, tales como bananos, plátanos, naranjas, papas y néctar de durazno.

Si su diarrea es intensa (si ocurre de siete a ocho veces en 24 horas), avise enseguida a su médico. Pregunte si debe probar una dieta de líquidos claros para dejar descansar el intestino.

Una dieta de líquidos claros no proporciona todos los elementos nutritivos que usted necesita, así que no la siga por más de tres o cuatro días. Si su diarrea no se alivia, es posible que necesite líquidos por vía intravenosa para reemplazar el agua y los elementos nutritivos que ha perdido.

## **SIGNOS DE ALARMA**

Es importante que usted y su familia identifique que hay efectos secundarios que se esperan durante la quimioterapia como los mencionados anteriormente, pero también es necesario que aprenda a reconocer cuando estos efectos pueden convertirse en un signo de alarma que amerite que usted acuda inmediatamente al servicio de urgencias o consulte con su médico tratante:



## Fiebre

Se describe como fiebre de bajo grado o febrícula una temperatura entre 37°C y 38°C. Se considera fiebre real, por encima de 38°C consulte a su médico o acuda al servicio de urgencias.

La fiebre es un signo de que puede estar pasando por una neutropenia febril.

## Diarrea:

Si su diarrea es intensa (si ocurre de siete a ocho veces en 24 horas), avise enseguida a su médico. Pregunte si debe probar una dieta de líquidos claros para dejar descansar el intestino.

## Vómito

Si el vómito se acompaña de: Dolor de cabeza, Mareo, dolor de espalda, Ictericia (color amarillo), rasquiña, dolor abdominal, inflamación, acidez, temperatura mayor de 38°C.

## Fatiga

Si la debilidad muscular le impide realizar sus actividades normales, si tiene dificultad respiratoria, cianosis (color morado en la piel) o dolor torácico. Consulte inmediatamente.

## Sangrado

Si presenta sangrado por: nariz, boca, heces, orina; consulte oportunamente al médico.

**Si presenta fiebre acompañada de alguno de estos síntomas:**

dolor de cabeza

vómito, visión borrosa

mareo, pérdida de la conciencia

**DEBE ASISTIR AL SERVICIO  
DE URGENCIAS**

**No olvide llevar con usted este folleto, consúltelo varias veces y compártalo con su familia.**



**Estamos para ayudarte!  
Pregunta por nuestros grupos  
de apoyo y jornadas educativas.**



Fundación Colombiana de  
**leucemia y linfoma**  
• Inspiradores de vida •

**¡TODOS NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS!**

¡Tú no estás solo, llámanos y juntos encontraremos  
un futuro más esperanzador!

Horarios de atención: Lunes a Viernes 8:30 AM – 3:00 PM  
Calle 72 N. 20-03 Oficina 203 Edificio Avenidas  
Tels: 57-1 2557379 – 57-1 2358746 – 3202049620 - 3214757017  
E-mail: [programalinfoma.fcl@gmail.com](mailto:programalinfoma.fcl@gmail.com)

[www.funleucemialinfoma.org](http://www.funleucemialinfoma.org)

SÍGUENOS  [twitter](#)  [facebook](#)  [Google+](#)