



13

EFFECTOS
SECUNDARIOS
DE LA
QUIMIOTERAPIA



oncoactiv@



- 1 ¿En qué consiste la quimioterapia?
- 2 ¿Por qué causa efectos secundarios?
- 3 ¿Cuáles son los principales efectos secundarios y por qué se producen?
- 4 ¿Cómo se presentan en el tiempo los efectos secundarios?
- 5 Tu médico y tú: la importancia de una actitud proactiva en el control de los efectos secundarios.
- 6 A nivel personal, ¿puedo hacer algo para prevenir estos efectos?
- 7 ¿Qué tipo de vida debo de llevar o practicar?
- 8 ¿Puedo hacer algo más para sentirme mejor?

Esta publicación es una herramienta de apoyo para las personas afectadas por cáncer.
El contenido de la misma no sustituye al diagnóstico realizado por un profesional sanitario.
Se trata de una publicación de carácter orientativo y divulgativo, por lo que usted no debe someterse a tratamientos, ni seguir consejos, sin dirigirse antes a un profesional sanitario.
Así mismo, ante cualquier duda respecto al mismo, debe dirigirse a su profesional sanitario.

¿En qué consiste la quimioterapia?

1

¿Qué fármacos te van a administrar?

La quimioterapia constituye una de las opciones terapéuticas que se emplean en el tratamiento del cáncer. Consiste en administrar un **fármaco o combinación de fármacos** que hay que elegir en función del tipo de tumor, de su localización y estadio o de la edad del paciente.

La mayoría de los medicamentos de la **quimioterapia destruyen las células del tumor**, alterando la síntesis o la función de los llamados ácidos nucleicos (ADN o ARN) que forman los genes de las células y que son fundamentales para que las células sobrevivan.

Frecuentemente, la quimioterapia se administra como una combinación de varios medicamentos para aprovechar las distintas formas de matar células cancerosas de cada fármaco. Además, así disminuye la posibilidad de que el tumor se haga resistente a los medicamentos a largo plazo.

¿Durante cuánto tiempo?

La **duración** total de los tratamientos de quimioterapia **es muy variable** y depende del tipo de cáncer, del paciente, del fármaco y de otros factores. Habitualmente oscila entre los 3 meses y los 2 años.

La mayoría de **los tratamientos se agrupan** en unos pocos días y se administran de forma intermitente o **en “ciclos”**. El tiempo que transcurre entre la administración de los ciclos va a depender del fármaco utilizado, oscilando entre una semana y 6 semanas, siendo el intervalo más habitual entre 3 y 4 semanas.

¿Cómo se administran?

La forma de administrar estos medicamentos varía según algunas de las características de los tumores o de los fármacos pudiendo emplear la vía intramuscular, subcutánea o intratecal.

La mayoría de los medicamentos de quimioterapia se dan **por vía intravenosa**, a través de una vena visible en la piel, o por venas más gruesas que se alcanzan mediante **catéteres centrales**. Estos catéteres los coloca el cirujano y pueden permanecer en el cuerpo mucho tiempo, permitiendo que los fármacos lleguen a la sangre sin peligro de salirse de la vena, además evitando que el personal de enfermería necesite buscar una vena y reduciendo el riesgo para el paciente.

2

¿Por qué causa efectos secundarios?

Las células de un tumor no son normales, sino que crecen sin control y de una forma más rápida que las normales. Los fármacos anticancerosos tratan la enfermedad matando las células que crecen rápidamente. Sin embargo, también hay células sanas y normales (como las sanguíneas, las del pelo y la piel y las del tubo digestivo) que crecen y se dividen rápidamente. Por ello, estas células sanas también pueden resultar dañadas por el tratamiento, y esa es la razón por la que la quimioterapia puede originar efectos secundarios.

La quimioterapia se distribuye por todo el organismo, ya que las células cancerosas pueden haber emigrado desde el tumor original por medio de la sangre o de los vasos linfáticos y extenderse a otras partes del cuerpo, esto es lo que se llama metástasis. Por ello, los efectos secundarios pueden afectar a todo el cuerpo y no sólo donde está localizado el tumor.

3

¿Cuáles son los principales efectos secundarios y por qué se producen?

Los **efectos secundarios** de la quimioterapia **varían en función del tratamiento y del paciente**. No todos los pacientes los sufren y pueden variar mucho de una persona a otra según el tipo y localización del tumor, el tipo y la duración del tratamiento y las dosis utilizadas.

Náuseas y vómitos

Suelen aparecer y durar el tiempo de administración de la quimioterapia.

Actualmente, existen medicamentos para prevenir estos síntomas, son los conocidos como antieméticos.

Estreñimiento

Se puede producir porque algunos quimioterápicos y calmantes disminuyen el tránsito intestinal unido además a la inmovilidad en cama y a la disminución de ingesta de alimentos y bebidas.

Diarrea

Se presenta en algunas ocasiones bien por una infección o por efecto de la quimioterapia sobre las células que tapizan el intestino. Puede resultar molesta, pero es un efecto reversible en poco tiempo.

Pérdida de apetito

Está causada generalmente por la sensación de malestar provocada por la medicación. Además, la quimioterapia daña directamente las papilas gustativas, causando alteraciones en la percepción de los sabores, por lo que muchos pacientes notarán cambios en el gusto de las comidas. Por ejemplo, algunos se quejan de que los gustos amargos son mucho más fuertes y que los dulces parecen menos dulces, mientras que otros enfermos notan un gusto metálico en los alimentos.

Fiebre

Aparece frecuentemente debido a la bajada de defensas que provoca el tratamiento o a causa de una infección. Existe una amplia batería de antibióticos muy potentes para combatir las infecciones.

Llagas en la boca

Aparecen debido a que la mucosa oral se altera por el efecto de la quimioterapia sobre las células de la cavidad oral.

Se puede aliviar el dolor con diversos analgésicos.

Pérdida de pelo

Se suele perder todo, incluso el de las cejas y el vello de otras partes del cuerpo, pero vuelve a crecer después de dos o tres meses del fin del tratamiento. El nuevo cabello no suele ser igual que antes, es más fuerte, rizado y a mechas, en ocasiones.

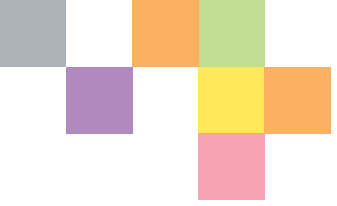
4

¿Cómo se presentan en el tiempo los efectos secundarios?

Efectos secundarios inmediatos

Mientras se está administrando el fármaco, pueden aparecer los siguientes síntomas:

- **Dolor local:** debida a la punción de la vena.
- **Sensación de calor o quemazón:** durante la introducción del fármaco.



Por ello, la quimioterapia se administra en un hospital, ya que precisa que el personal especializado controle desde el primer momento los posibles efectos secundarios.

Efectos secundarios a medio-corto plazo


Los efectos secundarios que hemos visto en el apartado 3 son los más frecuentes y se producen durante las primeras horas y días tras la administración de la quimioterapia.

Efectos secundarios a largo plazo

Hay otros efectos que no se producen inmediatamente, sino que pueden aparecer meses después de haber pasado la enfermedad, son los llamados efectos secundarios tardíos. Estos efectos no se producen en todas las personas.

Algunos ejemplos son:

- **Pérdida de peso:** es debida a la mala absorción intestinal provocada por la acción de la quimioterapia sobre las células intestinales. El peso normal se recupera posteriormente.
- **Problemas cardiológicos:** son secuelas de la administración de algunos quimioterápicos. Por esta razón la función del corazón es controlada estrechamente durante los tratamientos.
- **Alteraciones nefrológicas y del aparato urinario:** pueden producirse por alteración de la función renal por efecto de la quimioterapia.
- **La disfunción gonadal:** cualquier tipo de tratamiento anticanceroso puede repercutir en la fertilidad. Tanto hombres como mujeres pueden quedar temporalmente estériles. En los varones existe la posibilidad de conservar el semen si el riesgo de esterilidad es permanente. En ambos sexos puede haber disminución del deseo sexual, es efecto del tratamiento y no es permanente.


- 
- **La fatiga:** es un síntoma que se caracteriza principalmente por experimentar cansancio, laxitud, falta de energía, debilidad que no mejora con el descanso, y que en ocasiones se acompaña de dolor muscular o articular. Es un problema temporal que puede deberse al propio cáncer, a la quimioterapia, a la anemia o a los aspectos emocionales.

5 Tu médico y tú: la importancia de una actitud proactiva en el control de los efectos secundarios.

Cada persona reacciona de forma diferente a la quimioterapia, por ello **es muy aconsejable hablar de los efectos secundarios con los profesionales de la salud** (médicos y enfermeras), porque son las personas que mejor conocen la enfermedad y los efectos del tratamiento y, por lo tanto, las que mejor le pueden ayudar a controlarlos.

Una buena comunicación con su equipo médico es de gran importancia. Ha de consultar con ellos cualquier duda que tenga sobre los efectos secundarios e informarse de su duración, de lo importantes que pueden ser y de cómo tratarlos. Cuanta más información le comunique a su médico sobre cómo se siente, más fácil le resultará ayudarle. Afortunadamente, hoy en día los **médicos cuentan con muchas maneras de reducir e incluso prevenir estos efectos secundarios.**

Toda la información que pueda reunir sobre su caso le hará sentir mucho mejor y mucho más seguro durante todo el proceso.



6

A nivel personal, ¿puedo hacer algo para prevenir estos efectos?

El paciente puede llevar a cabo una serie de **estrategias para prevenir** la aparición de efectos secundarios **o para reducir** la intensidad de los que se producen.

¿QUÉ HACER...

...si tiene náuseas y vómitos?

- Distribuir la alimentación en pequeñas y frecuentes comidas a lo largo del día.
- Tomar bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.
- Evitar los dulces, fritos, salsas y aderezos con vinagre. Cocinar preferiblemente al vapor y las carnes y pescados, a la plancha.
- Seguir bebiendo aunque se encuentre mal. Beber agua con gas.
- Chupar cubitos de hielo.
- Evitar el olor de las comidas mientras se están cocinando.
- Si la medicación le produce mal sabor de boca, chupe caramelos.

...para prevenir el estreñimiento?

- Tomar alimentos ricos en fibra (frutas, verduras frescas, cereales), zumos de naranja y de kiwi.
- Beber muchos líquidos, porque ayudan a reblandecer las heces. Las bebidas templadas suelen ser efectivas.
- Ejercicio moderado, evitando estar mucho tiempo en el sillón o en la cama.
- Laxantes suaves, si lleva más de dos o tres días sin ir al servicio.
- Acostumbrarse a ir al servicio diariamente y a la misma hora.

...si tiene diarrea?

- Beber abundantes líquidos para compensar las pérdidas.
- Seguir una dieta astringente, con alimentos ricos en proteínas y calorías, pero pobres en fibra y grasas, como plátanos y zumos de melocotón y uva.
- Evitar grasas, fritos o comidas picantes.
- Procure descansar.

...si no tiene apetito?

- Comer en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia
- Variar la dieta, experimentar con recetas nuevas, sabores, especias y diferentes tipos de comidas.
- Intente comer con otros. Le distraerá y animará a comer más.
- No beber antes de las comidas para evitar la sensación de saciedad.

...si tiene llagas en la boca?

Además de la higiene bucal habitual, siga las siguientes recomendaciones:

- Utilizar enjuagues bucales y no el cepillo de dientes.
- Limpiar insistentemente las placas que se puedan formar y que pueden sobreinfectar las pequeñas úlceras.
- Beber agua frecuentemente si se tiene la boca seca.
- Si tiene dolor utilice colutorios con componente anestésico. Hacer gárgaras antes de comer le evitará dolor al masticar o tragar.
- Proteger los labios de grietas, con crema protectora, cacao o vaselina.

...para cuidar el pelo?

- Hasta que el cabello se caiga, utilice champú suave y cepillos de cerdas blandas y evite los secadores.
- Mentalizarse y cortarse el pelo “poco a poco” antes de que comience a caerse para familiarizarse con el cambio de imagen de forma progresiva.
- Cuando empiece a caerse, córtese el resto, así evitara la caída lenta y continua que durante días produce picores y molestias. Además, la cabeza totalmente limpia de cabello le va a proporcionar mejor aspecto que con calvas.
- Se pueden utilizar peluca, pañuelo, sombrero, gorra para taparse la cabeza o nada. Haga lo que mejor vaya tanto a su imagen como a su comodidad.

...si tiene fatiga?

- Intentar programar el día de forma que se realicen las actividades a la hora en que se sienta más alerta y lleno de energía.
- Intentar realizar pequeños descansos entre actividades. En ocasiones es importante realizar una pequeña “siesta” después de las comidas.
- Tratar de acostarse y de despertarse a la misma hora todos los días.
- Hacer ejercicios suaves: dar pequeños paseos, mantener las actividades con las que disfrute pero en menor duración e intensidad.

7

¿Qué tipo de vida debo de llevar o practicar?

Mantener un estado nutritivo equilibrado ayuda a sobrellevar mejor la quimioterapia y tener mayor sensación de bienestar. Una **dieta equilibrada** incluye alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, legumbres, pescados y carnes) y deberá incluir muchas proteínas, féculas, vitaminas, minerales y fibra. Algunas personas que reciben quimioterapia o radioterapia mantienen un estado nutritivo adecuado y no padecen efectos secundarios (diarrea, estreñimiento, náuseas, etc.) o los presentan de forma muy leve. En caso contrario, se recomienda realizar las consultas pertinentes para cambiar o adaptar su dieta y mejorar su calidad de vida.

Conviene mantener la **piel hidratada** durante el tratamiento con quimioterapia, sobre todo en las zonas de mayor sequedad, a fin de evitar la formación de grietas en las zonas de roce (codos, pies, etc.). Son recomendables las cremas hidratantes de *Aloe vera* (hidratante y calmante) y *Avena sativa* (anticongestiva y antiinflamatoria).

También hay que utilizar crema de alta protección y **evitar la exposición al sol**, debido a la mayor sensibilidad a la luz solar.

Es importante **acudir al dentista** antes de comenzar el tratamiento con quimioterapia, ya que un pequeño problema se puede agravar con el desarrollo de úlceras bucales.

8

¿Puedo hacer algo más para sentirme mejor?

Aspectos psicológicos

De la misma manera que la quimioterapia ocasiona alteraciones físicas en el organismo, también se pueden sufrir **cambios en el estado de ánimo** mientras se recibe el tratamiento. Tener miedo, estar triste, sentirse angustiado o deprimido es bastante común en estos pacientes.

Durante el tiempo que dura el tratamiento es importante que el paciente sepa que también puede **recibir ayuda del profesional médico en el aspecto psicológico**. Es bueno consultar con el médico todas las dudas que se puedan presentar, desde si el tratamiento está siendo eficaz, hasta cómo aliviar la angustia o el temor. El paciente debe saber que no está solo, ya que existen personas en la misma situación que han superado sus problemas. El hospital es el primer lugar donde le pueden ayudar, ya que tiene la infraestructura preparada para ofrecerle el apoyo que necesita. La mayoría de centros cuentan con enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, servicios espirituales, etc., que pueden ofrecerle apoyo.

Otras vías de ayuda útiles incluyen: el **apoyo individual**, la **psicoterapia**, los **grupos integrados de apoyo**, así como los **grupos de ayuda mutua**. El hecho de hablar de sus problemas, temores o preocupaciones con personas que están pasando por la misma situación puede ayudarle mucho.

Tratamientos complementarios

Cada vez más a menudo se ofrecen en los hospitales estrategias que **complementan la quimioterapia sin sustituirla**. Muchos pacientes se han beneficiado de ellas, ya que estas estrategias pueden mejorar su estado físico y anímico, aliviando el dolor y disminuyendo el estrés.

Existe una variedad de métodos útiles para paliar el estrés que produce la enfermedad y los efectos secundarios originados por el tratamiento. El dolor, la tensión muscular y la ansiedad están relacionados entre sí y tienden a

autoalimentarse entre ellos. Las **técnicas de relajación** ayudan a romper este círculo vicioso y a la vez aumentan la confianza del paciente para enfrentarse a la enfermedad. Se ha demostrado su eficacia en situaciones de estrés, dolor, cefaleas tensionales, migrañas y en la reducción de náuseas y vómitos provocados por la quimioterapia. Dichas técnicas también pueden ayudar a conciliar el sueño, a reducir la ansiedad y a tener más energía. Existen diferentes formas para la práctica de la relajación: meditación, visualización, hipnosis, etc.

Otras técnicas alternativas son: el **yoga**, la **musicoterapia**, la **aromaterapia**, la **reflexología**, la **acupuntura** y la **homeopatía**, entre otras.

oncoactiv@

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) agrupa a los especialistas españoles en el tratamiento médico del cáncer y es el principal referente de la Oncología en España.

La SEOM vela para que desde los Servicios de Oncología Médica se ofrezca una calidad asistencial de excelencia, estimulando el estudio y la investigación sobre el cáncer y homologando criterios clínico-terapéuticos en su diagnóstico y tratamiento. Respecto a la educación sanitaria en lo que concierne al cáncer, la SEOM participa activamente mediante la promoción de iniciativas de divulgación sanitaria y proyectos en favor de los pacientes oncológicos y sus familiares.

La SEOM considera fundamental insistir en la importancia de la prevención primaria del cáncer, el diagnóstico precoz y el papel de los test genéticos en familias susceptibles de padecer cáncer y mantiene un compromiso con los enfermos de cáncer en todas las fases de su enfermedad, incluso después de la finalización de los tratamientos médicos.

Desde aquí solicitamos el apoyo de toda la sociedad para seguir contribuyendo a la formación e información de todos frente al cáncer.