



# Cómo controlar los efectos secundarios del tratamiento

La experiencia de cada persona con el tratamiento contra el cáncer es única. Una forma de estar preparado es saber qué efectos secundarios se esperan. Al estar bien informados, usted y su equipo de atención médica podrán crear un plan para controlar o, incluso, prevenir algunos efectos secundarios del tratamiento. Esto es importante para tener la mejor calidad de vida posible durante el tratamiento, así como para finalizarlo a tiempo. También es importante discutir con su equipo de atención médica cuáles serán los efectos secundarios más difíciles de manejar, pues podría haber distintas opciones de tratamiento.

## **Fatiga**

Este es uno de los efectos secundarios más comunes del tratamiento contra el cáncer. La fatiga asociada al tratamiento puede impedirle realizar aquello que necesita o desea hacer. Este tipo de cansancio no suele tener relación con su cantidad de actividad física o sueño. Para muchos pacientes con cáncer, este es uno de los efectos secundarios más frustrantes que afecta sus actividades cotidianas. La fatiga puede aumentar gradualmente con el transcurso del tratamiento, y puede perdurar cierto tiempo después de que este culmina. Para hacer frente a este problema, le aconsejamos tomar siestas, pedir ayuda, comer bien, beber suficiente líquido, reducir el estrés e intentar hacer algo de actividad física todos los días.

## **Náuseas y vómitos**

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden provocar náuseas (malestar estomacal) y vómitos. Hay muchos fármacos que atenúan o previenen este problema. Algunos de ellos se administran antes o durante el tratamiento. Asegúrese de informar a su enfermera o doctor si está sintiendo náuseas o vómitos. Algunos consejos para controlar estos síntomas son: ingerir comidas ligeras y pequeñas a lo largo del día; evitar alimentos con un fuerte olor, grasos o condimentados; ingerir alimentos tibios o fríos en lugar de calientes o helados; usar métodos de respiración profunda y relajación.

## **Cambios en los hábitos intestinales**

Los medicamentos, cirugías, inactividad y cambios alimenticios son solo algunos de los factores que pueden alterar sus hábitos intestinales normales. Usted podría sufrir de diarrea (deposiciones sueltas frecuentes) o estreñimiento (sentir ganas de defecar y no poder hacerlo). En el caso de la diarrea, asegúrese de tomar bastante agua, evitar la cafeína y bebidas muy calientes o muy frías. Ingiera varias comidas pequeñas bajas en fibra a lo largo del día. Para controlar el estreñimiento, beba muchos líquidos, intente hacer algo de actividad física todos los días y consulte a su doctor sobre la posibilidad de añadir un suplemento de fibra u otros medicamentos para evitar este problema.

## **Infecciones**

Este puede ser un efecto secundario serio del tratamiento contra el cáncer. Este tratamiento puede ocasionar una caída de sus glóbulos blancos, los cuales ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones. Algunos signos de infección incluyen fiebre, escalofríos, enrojecimiento o inflamación alrededor de una herida o catéter, llagas en la boca, descenso vaginal inusual, orina turbia, dolor de garganta o tos. Una forma de prevenir las infecciones es lavarse las manos con frecuencia. Evite a las personas enfermas o grandes multitudes. Comuníquese de inmediato con su doctor si presenta fiebre u otros síntomas.

## **Otros efectos secundarios**

Los efectos secundarios menos comunes, pero posibles, incluyen llagas y sequedad bucal, cambios en el gusto u olfato, cambios en la piel y uñas, sangrado, daño de los nervios, dolor, pérdida de fertilidad y problemas sexuales, caída de cabello, problemas de la memoria (disfunción cerebral post-quimioterapia). No todos presentarán efectos secundarios, pero es importante discutir con su médico todas las preocupaciones o efectos secundarios que esté experimentando.