

## Efectos sobre la médula ósea



Cada día se forman nuevas **células sanguíneas** reemplazando a las que se mueren. Estas se forman en la médula ósea y el efecto de la quimioterapia puede alterar dicha formación. Estas células son:

- **Glóbulos rojos:** Transportan el **oxígeno** a través de nuestro cuerpo, el cual es necesario para producir energía en cada una de las células de nuestro organismo. Si los glóbulos rojos se encuentran bajos, puedes sentirte más cansado de lo normal, mareado o débil.

- **Glóbulos blancos:** Previenen las enfermedades infecciosas, si están disminuidos será difícil para el organismo **combatir las infecciones**.

Algunos **signos** que deben alarmarte si se presentan durante el tratamiento son:

- Fiebre (*temperatura mayor a 38°C*).
- Escalofrío.
- Dolor o ardor para orinar (*si la radioterapia que estás recibiendo no incluye la pelvis*).
- Tos con producciones de flema o sangre.
- Enrojecimiento, hinchazón o molestia, especialmente alrededor de una herida, grano (*barro*), en el sitio de vía intravenosa o del dispositivo de acceso vascular.

- **Plaquetas:** Ayudan a nuestra sangre a **coagularse** en presencia de alguna herida, previniendo las hemorragias. Algunas señales que pueden indicar que las plaquetas han disminuido son:

- Hematomas o morados.
- Pequeños puntos rojos llamados **petequias**.
- Heridas que sangran más tiempo de lo común.
- Sangrado por las encías, nariz, orina, deposiciones o en el vómito.

### Recomendaciones:

- **Lavado de manos** antes y después de consumir alimentos y usar el baño, también cuando las veas sucias.
- Usar el **alcohol glicerinado** dispuesto en las instituciones de salud.
- Consumir alimentos **bien cocidos** durante todo el proceso de tratamiento, tanto en la sala de quimioterapia como fuera de ella.
- Usar **mascarilla facial** en lugares públicos en el caso que sea recomendado por el personal médico de la institución.

- Evitar la **aglomeración** de personas (*iglesias, manifestaciones públicas*).
- Evitar el contacto con familiares y amigos con **sintomatología de resfriado** o que estén presentando alguna enfermedad contagiosa.
- No dormir con **mascotas**.
- Usar máquina de afeitar eléctrica, o tomar precauciones para disminuir el **riesgo de cortadas**.
- Utilizar correctamente la técnica del **cepillado dental**, prefiere un cepillo de cerdas suaves y seda dental encerada. Usa un enjuague bucal **no alcohólico**.
- Evita realizar actividades que conlleven riesgos como **juegos bruscos**, golpes o el manejo de elementos cortopunzantes.
- Usa **crema hidratante** (*sin alcohol*) para proteger la piel de resequead extrema, grietas o laceraciones, puede ayudar usar aceites para suavizarla un poco.
- Limpiar inmediatamente las **cortaduras** o raspaduras con agua tibia y jabón, cúbrealas con una gasa hasta que cicatricen.
- No te auto-mediques ni consumas suplementos conocidos popularmente “**para subir defensas**” sin previa consulta con el médico tratante o con personal de enfermería especialista de quimioterapia.
- Aun cuando seas extremadamente cuidadoso, tu organismo puede no estar en condiciones de combatir infecciones cuando baja el recuento de glóbulos blancos. Presta atención y examina tu cuerpo regularmente para **identificar signos y síntomas** de una posible **infección**.



### Recuerda

Siempre debemos tomar un **cuadro hemático** u otros laboratorios, si es el caso, antes de cada tratamiento de quimioterapia.

Estos exámenes serán revisados en la **consulta médica de oncología de seguimiento** o médico general de la sala y en algunos casos deberás traerlos a la aplicación, previa indicación médica o del personal de enfermería del servicio de quimioterapia.