

# Unidad de Hemato Oncología

## Efectos secundarios de la quimioterapia



Clínica  
**Portoazul**  
Amamos la vida



## Mucositis

Es una reacción inflamatoria de la mucosa del tracto digestivo que provoca la aparición de lesiones en la boca y/o garganta. Puede ir desde un simple enrojecimiento hasta la aparición de llagas, las cuales son provocadas directamente por el medicamento o por la disminución de las defensas a causa de la quimioterapia.

### ¿Qué medidas generales debe tomar?

- Siga una rigurosa higiene dental
- Visite su dentista, ya que las caries y las prótesis dentales favorecen la aparición de estas lesiones

### Consejos:

- Utilice un cepillo dental blando
- Cepíllese los dientes después de cada comida
- Utilice enjuague bucal sin alcohol, preferiblemente recomendado por su médico
- Evite tomar bebidas o alimentos muy calientes, picantes o ácidos
- Si siente dolor intenso o dificultad para tomar bebidas o alimentos consulte a su médico que le puede prescribir algún anestésico local



## Alopecia

Es la caída del cabello provocada por la quimioterapia al dañar los folículos pilosos responsables del crecimiento del cabello. No todos los medicamentos la producen, esta caída puede afectar no solo la cabeza sino también otros lugares con vello como axilas, brazos, piernas, cejas, pestañas, etc. El pelo puede empezar a caer unas 2 semanas después del primer ciclo de tratamiento y crecer de nuevo una vez que haya terminado todos los ciclos.

### ¿Qué medidas generales debe tomar?

- Mantenga la higiene de su cabello
- Si nota sequedad en el cuero cabelludo, puede aplicar una crema hidratante cutánea

### Consejos:

- Utilice siempre champús suaves
- Cuando utilice el secador, use aire tibio, nunca muy caliente.
- Evite tintarse el pelo o hacerse la permanente
- Cubra su cuero cabelludo con sombreros, pañuelos, gorra o crema de alta protección, recuerde que ya no está protegida por el cabello



## Diarrea

La diarrea se define como tres o más deposiciones líquidas al día. Si aparece y toma importancia por su duración o intensidad, lo más recomendable es que consulte al médico.

### ¿Qué medidas generales debe tomar?

- No tome ningún medicamento que no haya sido prescrito por su médico
- Tras la aparición de la diarrea es preferible que evite tomar café, té, alcohol o leche y derivados.
- Lave la zona rectal después de cada deposición con agua templada y jabón suave, y seque bien la zona.
- Consulte a su médico para que le recete algún antidiarreico

### Consejos:

- Coma cantidades pequeñas y repartidas en cinco o seis veces al día
- Tome una dieta blanda a base de: pollo hervido, arroz blanco, puré de patatas y/o zanahorias, manzana asada, plátano.
- Evite los refrescos con gas, con mucha fibra, frutas cítricas, legumbres o cereales
- Cuando la diarrea empieza a disminuir, incorpore a su dieta de forma progresiva los alimentos habituales



## Estreñimiento

El estreñimiento es una disminución de la frecuencia y cantidad de las deposiciones. Se caracteriza, además, por la eliminación de heces duras, que pueden producir dolor. Este problema puede verse favorecido por los cambios en la alimentación, disminución de la actividad física, menor ingesta de líquidos o efecto de otras medicaciones que puede estar tomando.

### ¿Qué medidas generales debe tomar?

- Siga una dieta rica en fibra para facilitar el tránsito intestinal.
- Beba líquidos en abundancia, mínimo dos litros diarios, así favorecerá el efecto de la fibra y evitará la formación de heces duras.
- No tome laxantes, ni utilice enemas sin consultar previamente con su médico

### Consejos:

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como: frutas con piel, verduras, cereales integrales, ciruelas, higos
- Tome un vaso de una bebida templada o caliente por la mañana en ayunas
- Excluya de su dieta el chocolate y el queso
- Realice ejercicio moderado de forma regular



## **Naúseas y vómitos**

La quimioterapia genera estímulos químicos que en algunos pacientes desencadenan náuseas y vómitos. La posibilidad de que aparezcan depende del tratamiento prescrito, la dosis administrada y la susceptibilidad de cada persona. Generalmente suelen empezar pocas horas después del tratamiento y duran poco tiempo.

### **¿Qué medidas generales debe tomar?**

- Coma despacio masticando bien los alimentos.
- Evite los olores fuertes y/o desagradables
- Use ropa cómoda y suelta
- Evite permanecer mucho tiempo en lugares muy llenos y/o con olores molestos

### **Consejos:**

- Reparta la comida en pequeñas cantidades 5-6 veces al día
- No tome líquidos con las comidas
- Evite las comidas ricas en grasa (frituras, salsas, quesos, leche entera, etc)
- Preferiblemente tome las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas
- Reduzca el consumo de café, té y bebidas con gas
- Si los síntomas persisten, consulte a su médico quien le puede prescribir algún tratamiento



## Alteraciones del gusto

Las alteraciones del gusto (disgeusia), son cambios en el sabor de los alimentos, producto de algunos tratamientos quimioterapéuticos. Suele desaparecer después de finalizar el tratamiento, aunque en algunos casos puede durar unos meses más. No se conoce el motivo exacto de este efecto secundario pero se cree que puede ser por un daño directo sobre las células de la cavidad oral o por la asociación de una experiencia de náuseas y vómitos con la quimioterapia

Los cambios más frecuentes son: los gustos amargos se aprecian más fuertes, los dulces menos dulces y otras veces se nota un sabor metálico en la boca.

### ¿Qué medidas generales debe tomar?

- Coma alimentos fríos o templados
- Saborear caramelos SIN azúcar, antes de la quimioterapia
- Cuide su higiene oral, enjuáguese la boca y cepille sus dientes después de cada comida
- Preferiblemente prepare comidas al vapor

### Consejos:

- Si nota sabor metálico en su boca utilice utensilios de madera para cocinar y plásticos para comer.
- Excluya de su dieta los fritos, café y platos de sabores fuertes
- Beba durante el día pequeñas cantidades de té de menta con limón para ayudar a suprimir el sabor metálico
- Elija preferiblemente carnes blancas o pescado
- En caso de no tolerar el sabor de la carne sustituirla con alimentos ricos en proteínas como pescado, granos, huevo, soja, etc
- Evitar el contacto de alimentos ácidos con recipientes metálicos



## **Importancia de la colaboración del paciente sobre factores nutricionales:**

**Una alimentación adecuada permitirá que:**

- Tolere mejor el tratamiento
- Disminuyan los efectos secundarios de los medicamentos.
- Aparezcan menos infecciones
- Mejore la eficacia de su tratamiento

**Cómo puede mejorar su alimentación durante el tratamiento:**

- Procure que su dieta sea variada y rica en calorías. añada a los alimentos: aceite crudo, mahonesa, miel, mermelada.
- Coma alimentos ricos en proteínas: huevos, carne, pescado, legumbres, frutos secos, leche y derivados.
- Evite alimentos que produzcan gases como: alubias, garbanzos, coliflor.
- Beba líquidos de forma abundante, como mínimo dos litros diarios, entre las comidas.

### **Consejos nutricionales**

- Ingiera los alimentos en pequeñas cantidades y de forma frecuente.
- Procure no tomar alimentos grasientos y fritos, pueden producir acidez o sensación de estar lleno cuando apenas ha comido.
- Evite la comida muy caliente o muy fría, picante o ácida.
- Condimente los alimentos con zumo de limón o de naranja, o especias no picantes para mejorar su sabor.
- Lávese los dientes y la boca después de cada comida.
- Trate de no acostarse recién comido.
- Controle y anote su peso para informar a su médico



## **Importancia de la colaboración del paciente sobre factores hematológicos:**

- Su tratamiento puede producir un descenso de las células de la sangre: glóbulos blancos, glóbulos rojos y/o plaquetas.
- Los glóbulos blancos le protegen de las infecciones.
- Los glóbulos rojos transportan el oxígeno a las células. Si disminuyen, puede tener sensación de cansancio o fatiga.
- Las plaquetas permiten que la sangre coagule.
- Cuando disminuyen, tiene mayor riesgo de sangrado

### **Medidas generales a tener en cuenta sobre Factores hematológicos**

- Lávese las manos con frecuencia.
- Cuide su piel y su boca.
- Descanse y duerma lo suficiente.
- Acuéstese y levántese de forma gradual.
- Haga ejercicio con moderación.
- Coma alimentos variados y ricos en fibra como: frutas con piel, verduras, cereales integrales, ciruelas, higos.
- Lave las frutas y hortalizas antes de comérselas.

### **Consejos**

- Utilice cepillos de dientes suaves.
- Use maquinillas eléctricas para afeitarse, nunca cuchillas.
- Evite las multitudes y a las personas con resfriado, gripe u otras infecciones.
- Tome sólo los medicamentos que le indique su médico.
- Ante cualquier corte o quemadura acuda a su centro sanitario.



**Servicio Farmaceutico**  
**3672700-3672600-3112500**  
**Ext: 7121 -7123**  
**Farmavigilancia@clinicaportoazul.com**