



Consejos para controlar los efectos secundarios más comunes de los tratamientos para el cáncer

Cuando un tratamiento para el cáncer afecta sus tejidos u órganos saludables, puede causar efectos secundarios. Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que tenga y utilice los consejos a continuación para ayudarlo a controlarlos.



Infecciones

Algunos tratamientos para el cáncer pueden elevar sus probabilidades de tener infecciones porque disminuyen el número de los glóbulos blancos que lo ayudan a combatir las infecciones. Su médico le hará análisis de sangre para comprobar el número de sus glóbulos blancos. Si su conteo de glóbulos blancos es muy bajo, eso se conoce como neutropenia.

Consejos para prevenir infecciones

- **Lave sus manos con frecuencia** utilizando jabón y agua tibia
- **Manténgase alejado de personas enfermas**
- **Evite aglomeraciones**, y grupos grandes de personas
- **Cocine la carne, pescado y huevos a la temperatura apropiada, y lave o pele las frutas y vegetales**



Llame a su médico si tiene alguno de estos síntomas de infección:

- Fiebre de 100.4° F o mas alta
- Escalofríos y sudoración
- Problemas para respirar
- Enrojecimiento, hinchazón y dolor en cualquier parte de su cuerpo



Dolor

El dolor puede causar que su cuerpo se tarde más para sanar, que no duerma bien, y afectar su estado de ánimo.

Consejos para manejar su dolor

- **Hable con sus médicos acerca de su dolor** - ellos pueden prescribirle medicinas y ayudarlo a encontrar otras formas de aliviar su dolor
- **Trate con baños o compresas tibias** sobre las áreas dolorosas - si esto no ayuda, trate con hielo envuelto en una toalla o paquetes fríos
- **Trate un método de relajación**, tal como la respiración profunda
- **Haga actividades que disfrute** para distraerse



Fatiga (sentirse débil o cansado)

Puede sentirse muy cansado, débil o con bajo nivel de energía. Otros efectos secundarios del tratamiento con cáncer también pueden causar fatiga, como por ejemplo el dolor o la anemia (no tener suficientes glóbulos rojos).

Consejos para manejar la fatiga

- **Decida cuales actividades son importantes para usted** y hágalas cuando tenga su nivel más alto de energía. Luego, tome tiempo para descansar
- **Coma alimentos de alto contenido en proteínas y calorías** que le darán energía y mantendrán sus fuerzas



Sentirse enfermo del estómago (náusea) y vómitos

Las náuseas y vómitos pueden causar problemas más graves, tales como deshidratación (no tener suficientes fluidos en su cuerpo).

Consejos para manejar las náuseas y los vómitos

- **Pregúntele a su médico sobre las medicinas contra las náuseas.** Usted puede tener que probar diferentes medicinas para encontrar una que funcione bien para usted.
- **Tome suficiente cantidad de líquidos.** Durante el día trate de tomar sorbos de agua, ginger ale, té o bebidas para deportistas.
- **Evite las comidas grasosas, fritas o muy condimentadas**
- **Trate de comer meriendas pequeñas antes de cada tratamiento.** Después del tratamiento, espere al menos una hora antes de comer o beber algo.



Problemas en su boca y cambios en el gusto

Algunos tratamientos para el cáncer pueden causar boca seca, llagas o problemas con sus dientes. Otros pueden causar cambios en el sabor de los alimentos.

Consejos para manejar los problemas en la boca y los cambios en sabor

- **Enjuague su boca** con una mezcla de agua tibia, bicarbonato de sodio y sal
- **Cepille suavemente sus dientes, encías, y lengua** después de cada comida y antes de irse a dormir
- **Chupe pedazos de hielo o caramelos sin azúcar** para ayudarlo con la boca seca
- Si tiene cambios en el gusto, **pruebe alimentos diferentes para encontrar los que le gusten**



Pérdida de cabello

Algunos tratamientos para el cáncer pueden causar la caída del cabello. Esto puede ser difícil de enfrentar. Su cabello comenzará a crecer nuevamente unas pocas semanas después de finalizar su tratamiento.

Consejos para manejar la pérdida de cabello

- **Considere cortarse el cabello** antes de que comience a caerse
- Si decide utilizar una peluca **pregúntele a su compañía de seguros si cubrirá el costo**
- **Involúcrese en el programa gratuito de “Look Good... Feel Better” (“Luzca Bien... Siéntase Mejor”)** que enseña consejos de belleza a las pacientes con cáncer

Para aprender más, visite: www.lookgoodfeelbetter.org