

Consejos para pacientes en tratamiento con quimioterapia



Lectura fácil

Esta guía es una versión
en lectura fácil de la guía
“Consejos para pacientes en
tratamiento de quimioterapia”
de la Consejería de Sanidad.
Esta guía fácil y la guía original
están en la página web
del Aula del Paciente.

Edita: Consejería de Sanidad

Adaptación a lectura fácil: Plena inclusión Castilla y León

Validación: Asprodes y Aspodemi

1. El tratamiento de quimioterapia	4
• ¿Qué es la quimioterapia?	4
• ¿Cómo funciona la quimioterapia?	5
• ¿Quién da la quimioterapia?	6
• ¿Cómo es el tratamiento de quimioterapia?	7
• ¿Qué debo saber sobre el tratamiento de quimioterapia?	8
2. Efectos secundarios	10
• ¿Qué puedo hacer para reducir los efectos secundarios?	13
3. Consejos durante el tratamiento	20
• Consejos para cuidarme la piel	20
• Consejos para estar más relajado	22
D. Diccionario	24

1

El tratamiento de quimioterapia



¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es un **tratamiento** en el que se usan productos químicos para combatir enfermedades como el **cáncer**.

En la quimioterapia se usan medicamentos para destruir las **células** enfermas de nuestro cuerpo.

Tratamiento.

Es lo que se hace para curar una enfermedad.

Cáncer. Es un tipo de enfermedad que aparece cuando las células se reproducen sin control. Las células viejas y dañadas sobreviven y se crean nuevas células, aunque no son necesarias. A veces este exceso de células forma tumores.

Célula. Es la parte más pequeña de un ser vivo. Las personas, los animales o las plantas estamos formados por una o más células.

Hay 2 tipos de quimioterapia según el estado del cáncer:

- Quimioterapia curativa
- Quimioterapia paliativa

La quimioterapia curativa es la que se usa para curar la enfermedad.

La quimioterapia paliativa es la que se usa para mejorar el estado de la persona enferma y hacer que viva más tiempo.

¿Cómo funciona la quimioterapia?

La quimioterapia actúa en todas las células.

La quimioterapia hace que las células no crezcan más ni se creen más células.

La quimioterapia destruye las células enfermas, pero también afecta a las células sanas.

Las células sanas se recuperan después del tratamiento.

La quimioterapia puede ser el único tratamiento que recibe un paciente.

También puede usarse junto a la **radioterapia** o una operación.

A veces la persona enferma tiene que pasar varios días en el hospital.

Pero lo normal es que el paciente se vaya a casa después del tratamiento.

¿Quién da la quimioterapia?

Cuando un paciente recibe quimioterapia está con un equipo de profesionales.

Los profesionales que tratan a los pacientes son:

- **Médico oncólogo**

Es el médico especialista en cáncer.

Es el médico que decide

qué tratamiento hay que dar al paciente.

Él dice cómo tiene que ser el tratamiento y controla cómo evoluciona el paciente.

Radioterapia. Es un tipo de tratamiento médico. Se usa para curar enfermedades como el cáncer. En la radioterapia se usan radiaciones para destruir las células enfermas de nuestro cuerpo. La radiación es un tipo de energía.

- **Los profesionales del servicio de farmacia del hospital** preparan la medicación que dice el oncólogo.
- **Las enfermeras** son las personas que dan la medicación a los pacientes.

¿Cómo es el tratamiento de quimioterapia?

Hay unos días en los que se da la medicación y otros en los que se descansa, y no se da la medicación.

Los descansos son importantes para que las células sanas se recuperen.

La quimioterapia se da de 2 formas:

- Por una **vía**
- Tomando una pastilla o un sobre de medicamento

Vía. Es un tubo que se utiliza para meter medicación o alimentos en el cuerpo del paciente a través de una vena.

¿Qué debo saber sobre el tratamiento de quimioterapia?

Si el tratamiento es en el hospital:

- Suele durar entre 2 y 6 horas
- Puedes desayunar antes
- Puedes leer, escuchar la radio, hablar...

Avisa a la enfermera si notas:

- Hinchazón o molestias en la zona donde te ponen la vía
- Picor en la garganta
- **Palpitaciones**
- Escalofríos
- Otra cosa que te preocupe

Palpitaciones. Latidos del corazón rápidos y fuertes.

En casa es importante que:

- Si tienes 38 grados o más de fiebre, vayas a urgencias
- No uses **supositorios** o **lavativas**
- Bebas mucho agua

Supositorio. Es un medicamento que tiene forma alargada y se mete por el ano. Sirve para curar el estreñimiento, aunque también se usa para bajar la fiebre cuando el paciente no puede tomar pastillas por la boca, porque tiene vómitos o no puede tragar.

Lavativas. Es un líquido que se mete por el ano y sirve para limpiar el intestino.

2

Efectos secundarios



Los medicamentos que se usan en quimioterapia tienen **efectos secundarios**.

Estos efectos secundarios se producen porque la quimioterapia ataca también a las células que están sanas.

Efectos secundarios. Son cosas que pueden pasar cuando una persona se toma un medicamento o recibe un tratamiento. Por ejemplo: tener ganas de vomitar.

Algunos efectos secundarios son:

- **Náuseas** y vómitos
- **Llagas** en la boca, faringe o labios
- Diarrea
- Sentir que los alimentos cambian de sabor
- Caída del pelo
- Perder el apetito
- Cansancio
- Sentir hormigueo en las manos o en los pies
- Oír peor

Algunos de estos efectos secundarios se producen porque la quimioterapia puede atacar a células que están en la sangre.

Las células que están en la sangre son:

- Glóbulos blancos
Los glóbulos blancos ayudan a proteger nuestro cuerpo.
Si hay menos glóbulos blancos
la paciente puede coger una infección.

Náusea. Arcada, malestar de estómago que produce ganas de vomitar.

Llaga. Herida de la que suele salir líquido y se cura muy despacio.

- Glóbulos rojos
Los glóbulos rojos llevan el oxígeno por todo el cuerpo a través de la sangre.
Si hay menos glóbulos rojos la paciente estará cansada y se mareará.
- Plaquetas
Las plaquetas ayudan a curar heridas.
Si hay menos plaquetas saldrán más moratones y sangrarán algunas partes del cuerpo.

Los efectos secundarios duran el tiempo que dura el tratamiento.

Cuando el tratamiento de quimioterapia termina, los efectos secundarios también desaparecen.

Los medicamentos que se usan en quimioterapia pueden causar reacciones alérgicas.

Por ejemplo, la piel se pone roja, los labios se hinchan o es difícil respirar.

Estas reacciones alérgicas salen cuando la paciente se toma el medicamento o justo después, y las profesionales de la salud pueden tratarlo.

Los efectos secundarios dependen del tipo de quimioterapia y de la cantidad. También depende del cuerpo de cada persona.

Cuando una paciente recibe quimioterapia no tiene todos esos efectos secundarios. La mayoría de las pacientes tiene solo algunos y no afectan demasiado a su vida diaria.

¿Qué puedo hacer para reducir los efectos secundarios?

La mayoría de los efectos secundarios mejoran con otros medicamentos y una higiene y dieta buenas. Si un efecto secundario es muy grave la médica puede reducir la cantidad de tratamiento o cambiarlo.

Para reducir las náuseas y los vómitos

Sigue los consejos para relajarte y díselo a tu médica o enfermero.

Hay medicamentos para quitar las náuseas y los vómitos y funcionan muy bien.

Estos medicamentos se dan antes y después del tratamiento de quimioterapia.

Es bueno que se tomen varias comidas pequeñas al día en vez de pocas y grandes.

Es importante que evites malos olores y comidas con mucha grasa como fritos, salsas, quesos grasos, leche entera....

Las comidas con mucha grasa hacen más difícil la digestión.

También es bueno beber líquidos fríos en pequeños sorbos durante todo el día y sentarse a descansar durante 1 hora después de las comidas.

Para reducir la mucositis

Para prevenir la **mucositis**, cepíllate con un cepillo suave y usa enjuague bucal.

Si usas dentadura postiza, no te la pongas todo el tiempo.

Mucositis. Inflamación del interior de la garganta y la boca que puede provocar úlceras dolorosas. Las úlceras son heridas abiertas o cortes que aparecen en algunas partes del cuerpo.

Si tienes mucositis,
no comas comidas ácidas, saladas
o con muchos **condimentos**.

Las comidas tienen que ser fáciles de tragar
y tienen que estar a una temperatura templada.

Si hace falta,
la médica te dará medicación
para evitar una infección por **hongos**.

Condimento. Es un producto que sirve para dar sabor a la comida, por ejemplo: el orégano, la pimienta o el perejil. También se llama especia.

Hongos. Son pequeños seres vivos que están en el aire, en el suelo y en nuestro cuerpo. Son muy pequeños y no podemos verlos. La mayoría no provocan infecciones, pero pueden aparecer cuando el paciente está débil.

Para reducir la diarrea

Es importante que bebas muchos líquidos.

Puedes hacer limonada alcalina casera.

Para hacerla necesitas:

- 1 litro de agua
- El zumo de 2 limones
- Un poco de sal
- Un poco de bicarbonato
- 2 cucharadas de azúcar

También puedes comprar un suero en la farmacia.

En las primeras horas de la diarrea, toma solo líquidos.

Después toma una dieta **astrigente**.

Puedes comer arroz, manzana, plátanos y zanahorias con alimentos cocidos o a la plancha.

No tomes leche ni lácteos.

Pregunta a la médica si puedes tomar algún medicamento para quitar la diarrea.

Astringente. Que estríñe y ayuda a evitar la diarrea.

Para reducir la anemia

Para curar la **anemia**
te dan hierro o
te hacen una **transfusión** de sangre.

Hay personas que sangran
porque no tienen suficientes plaquetas.
Para solucionarlo se les hará una transfusión de sangre.
Es importante que no tomen **antiinflamatorios**.

Después de la quimioterapia,
el número de células de la sangre se reduce.

Anemia. Ocurre cuando no hay suficientes glóbulos rojos sanos para transportar oxígeno en la sangre. Cuando una persona tiene anemia está muy cansada y fatigada.

Transfusión. Procedimiento que consiste en pasar sangre de una persona a otra.

Antiinflamatorios. Son medicamentos que ayudan a bajar la inflamación de algunas partes del cuerpo.

Hay medicamentos que ayudan a que las células de la sangre y la **médula ósea** se recuperen después del tratamiento.

Para prevenir infecciones

Es importante:

- Lavarse bien todos los días
- Vacunarse cuando el médico lo aconseje
- No estar con personas que tienen enfermedades contagiosas como gripes, varicela, sarampión
- Limpiar las heridas con agua templada, jabón y **antiséptico**.

Médula ósea. Es una sustancia que está dentro de algunos huesos de nuestro cuerpo. La médula ósea sirve para producir las células de la sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Antiséptico. Son sustancias que se aplican en la piel para prevenir infecciones.

Recuerda que tienes que decir a la médica o al enfermero cuándo tienes un efecto secundario.

Cuando inicias el tratamiento tienes que contarle a la médica otras cosas que te van a hacer. Por ejemplo: sacarte una muela u operar.

Aunque creas que no tiene importancia, puede ser peligroso.

3

Consejos durante el tratamiento



Consejos para cuidarte la piel

- Lávate todos los días.
- Usa jabones sin olores ni colorantes.
- Hidrata la piel con **aloe vera** o **rosa mosqueta**.
- Usa mascarillas hidratantes de tu tipo de piel.
- Protégete del sol.
Usa protección solar.

Aloe vera. Planta de hojas alargadas que ayuda a curar heridas o hidratar la piel.

Rosa mosqueta. Es una planta de donde se saca un líquido que ayuda a curar heridas y estrías. Las estrías son marcas que salen en la piel cuando sufrimos muchos cambios de peso.

- No te hagas **peeling** corporal o facial.
- No te depiles con cera. Depílate con pinzas o máquina eléctrica.
- No te hagas tatuajes ni piercing.
- Bebe 1 litro y medio de agua al día.
- Come muchas frutas y verduras.

Muy importante

Si te haces una herida, limpia la herida con **solución yodada** y estate atento para que no se infecte.

La herida está infectada cuando está roja y te duele.

Peeling. Es un tratamiento que se hace en la cara o en el cuerpo para renovar e hidratar la piel, quitar manchas y reducir las arrugas. Para hacerlo se usan productos químicos.

Solución yodada. Es un producto que se usa para desinfectar cortes y heridas.

Consejos para estar más relajado

Para recuperarte es muy importante que estés tranquilo.

Por eso:

- Cuídate durante la enfermedad.
- Pasea, pero sin cansarte mucho.
- Duerme bien.
Si no lo consigues,
prueba técnicas para relajarte
o díselo al médico o a la enfermera.
- Si te ofrecen ayuda, acéptala.
Siempre hay personas
que quieren ayudar.
- Aprende a decir no.
Si te cuesta,
busca a alguien que lo diga por ti.
- Evita situaciones que te enfaden.
- No vistas ropa apretada.
- Sigue haciendo lo que te gusta.
Por ejemplo, ver la televisión o hacer puzles.
- No intentes hacer demasiadas cosas.
Haz solo aquellas cosas que son importantes
y necesarias.
- Sal y habla con las personas
con las que estás a gusto.

d

Diccionario de esta guía

Aloe vera. Planta de hojas alargadas que ayuda a curar heridas o hidratar la piel.

Anemia. Ocurre cuando no hay suficientes glóbulos rojos sanos para transportar oxígeno en la sangre. Cuando una persona tiene anemia está muy cansada y fatigada.

Antiinflamatorios. Son medicamentos que ayudan a bajar la inflamación de algunas partes del cuerpo.

Antiséptico. Son sustancias que se aplican en la piel para prevenir infecciones.

Astringente. Que estriñe y ayuda a evitar la diarrea.

Cáncer. Es un tipo de enfermedad que aparece cuando las células se reproducen sin control. Las células viejas y dañadas sobreviven y se crean nuevas células, aunque no son necesarias. A veces este exceso de células forma tumores.

Célula. Es la parte más pequeña de un ser vivo. Las personas, los animales o las plantas estamos formados por una o más células.

Condimento. Es un producto que sirve para dar sabor a la comida, por ejemplo: el orégano, la pimienta o el perejil. También se llama especia.

Efectos secundarios. Son cosas que pueden pasar cuando una persona se toma un medicamento o recibe un tratamiento. Por ejemplo: tener ganas de vomitar.

Hongos. Son pequeños seres vivos que están en el aire, en el suelo y en nuestro cuerpo. Son muy pequeños y no podemos verlos. La mayoría no provocan infecciones, pero pueden aparecer cuando el paciente está débil.

Lavativos. Es un líquido que se mete por el ano y sirve para limpiar el intestino.

Llaga. Herida de la que suele salir líquido y se cura muy despacio.

Médula ósea. Es una sustancia que está dentro de algunos huesos de nuestro cuerpo. La médula ósea sirve para producir las células de la sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Mucositis. Inflamación del interior de la garganta y la boca que puede provocar úlceras dolorosas. Las úlceras son heridas abiertas o cortes que aparecen en algunas partes del cuerpo.

Náusea. Arcada, malestar de estómago que produce ganas de vomitar.

Palpitaciones. Latidos del corazón rápidos y fuertes.

Peeling. Es un tratamiento que se hace en la cara o en el cuerpo para renovar e hidratar la piel, quitar manchas y reducir las arrugas. Para hacerlo se usan productos químicos.

Radioterapia. Es un tipo de tratamiento médico. Se usa para curar enfermedades como el cáncer. En la radioterapia se usan radiaciones para destruir las células enfermas de nuestro cuerpo. La radiación es un tipo de energía.

Rosa mosqueta. Es una planta de donde se saca un líquido que ayuda a curar heridas y estrías. Las estrías son marcas que salen en la piel cuando sufrimos muchos cambios de peso.

Solución yodada. Es un producto que se usa para desinfectar cortes y heridas.

Supositorio. Es un medicamento que tiene forma alargada y se mete por el ano. Sirve para curar el estreñimiento, aunque también se usa para bajar la fiebre cuando el paciente no puede tomar pastillas por la boca, porque tiene vómitos o no puede tragar.

Transfusión. Procedimiento que consiste en pasar sangre de una persona a otra.

Tratamiento. Es lo que se hace para curar una enfermedad.

Vía. Es un tubo que se utiliza para meter medicación o alimentos en el cuerpo del paciente a través de una vena.

