

Sin embargo, en el organismo existen células sanas que, normalmente, se multiplican a gran velocidad, como las del tubo digestivo, de los folículos pilosos o de la médula ósea, que también se ven afectadas por la quimioterapia.

La destrucción de estas células de crecimiento rápido, desencadena los efectos secundarios más frecuentes como son náuseas y vómitos, pérdida de apetito, caída del cabello, cansancio y propensión a las infecciones. Otros órganos que con menos frecuencia pueden verse afectados son: el riñón, corazón, pulmón, piel, vejiga y sistema nervioso. (Informe mundial sobre el cáncer 2014, IARC).

¿CUÁNTO DURAN LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

El tiempo que duran los efectos secundarios depende de su salud y del tipo de tratamiento que reciba. La mayoría desaparecen cuando termina la quimioterapia, pero en algunas ocasiones puede pasar un periodo de tiempo y continuar con dichos efectos.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA CONTROLAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS FRECUENTES?

1. ALTERACIONES EN EL APARATO DIGESTIVO

La inapetencia, náuseas, cambios en el gusto de los alimentos, inflamación de la boca, vómito o cambio en el número de deposiciones, pueden afectar significativamente la nutrición y el estado general del paciente.

Una alimentación sana durante el tratamiento le permitirá tolerar mejor los efectos secundarios. Es importante informar a su médico tratante, sobre la aparición de los síntomas.

2. NÁUSEAS Y VÓMITOS

Estos son los efectos más comunes y frecuentes durante el tratamiento, los cuales pueden aparecer inmediatamente después de recibir los medicamentos, o al día siguiente. Asociación Española Contra el Cáncer (2015) Efectos secundarios más frecuentes. Tomado el 29 de agosto de 2016 de <https://www.aecc.es>

EN CASO DE NÁUSEAS Y VÓMITOS, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Evitar comidas abundantes.
- Consumir 5 a 6 comidas pequeñas durante el día. Evitar alimentos picantes, grasosos, excesivamente dulces o salados, y alimentos con mucho condimento u olores fuertes.
- Si el olor de los alimentos le molesta, consúmalos fríos o a temperatura ambiente.
- Durante el tratamiento, identificar cuál es el mejor momento para consumir los alimentos. Algunas personas prefieren comer antes de recibir tratamiento, y otras se sienten

mejor luego de finalizar la dosis respectiva. Esperar 1 hora al menos, luego del tratamiento, para comer o beber algo.

- Tomar líquidos despacio.
- Si presenta náuseas en la mañana, consuma alimentos secos como pan o galletas, excepto si tiene la boca y/o garganta irritada o seca.
- Evitar olores que le molesten (perfumes, humo).
- No acostarse después de ingerir alimentos; espere por lo menos dos horas.
- Practicar respiraciones profundas y lentas cuando sienta náuseas.
- Tomar los medicamentos para el vómito según indicación médica.

3. ALTERACIÓN EN LA PERCEPCIÓN DEL SABOR DE LOS ALIMENTOS

La alteración del gusto durante el tratamiento con quimioterapia es un efecto secundario bastante frecuente. Se produce por daño directo de las papilas gustativas situadas en la lengua y el paladar. El sabor de las comidas disminuye y esto puede favorecer que el paciente no disfrute los alimentos, le resulten desagradables, pierda el apetito y esto lo lleve a pérdida de peso. Los alimentos ricos en proteínas como la carne y el pescado se pueden percibir con un sabor metálico o amargo. En general, este síntoma desaparece semanas después de finalizar el tratamiento.

CONSEJOS ÚTILES

- Preparar comidas con buena presentación.
- Realizar enjuagues antes de comer.
- En el caso de percibir sabor metálico reemplazar los cubiertos habituales por unos de plástico.
- Consumir té de menta o limón para neutralizar el sabor metálico.
- Utilizar especias o condimentos suaves en la preparación de las comidas para enmascarar la sensación de sabores desagradables.
- Preferir alimentos fríos.



4. CAÍDA DEL CABELLO

No todos los medicamentos de quimioterapia causan la caída del cabello. Algunas personas únicamente experimentan una pérdida ligera en el volumen del mismo.

En caso de que pierda el cabello, este vuelve a crecer después de terminar los tratamientos, y puede nacer con color y textura diferente. La caída del cabello puede ocurrir en todas las partes del cuerpo, también se pueden afectar los vellos de la cara, los brazos, las piernas, las axilas y la región púbica. Muy a menudo empieza después de unos cuantos tratamientos. Al llegar a este punto, la pérdida puede ser gradual o en mechones. El pelo que haya quedado puede tornarse opaco y seco.

RECOMENDACIONES CON LA PÉRDIDA DE CABELLO:

- Usar un champú y cepillo suave.
- Si utiliza secadora de pelo, colocarla a temperatura mínima.
- No utilizar rizador (rulos o tubos) para arreglar su cabello.
- No teñir su cabello ni realizarse alisado o risos permanentes.
- Usar el cabello corto, así lucirá más grueso y pesado.
- Para proteger el cuero cabelludo de los rayos solares, usar bloqueador, sombrero, pañoleta o peluca.
- Si necesita depilarse o afeitarse, debe hacerlo con máquina eléctrica.

5. ALTERACIONES EN LA MUCOSA DE LA BOCA

La mucositis es una inflamación de la mucosa de la boca acompañada de llagas o úlceras dolorosas, que en ocasiones pueden sangrar e infectarse. Aparecen de 7 a 10 días después de iniciar la quimioterapia y generalmente, si no existe infección, mejora en 2 semanas.

CUIDADOS QUE AYUDAN A PREVENIR LA MUCOSITIS:

- Visitar a su Odontólogo antes de empezar la quimioterapia.
- Cepillar suavemente sus dientes y encías después de cada comida.
- Evitar el uso de enjuagues bucales de tipo comercial, generalmente contienen una gran cantidad de sal o alcohol que causa irritación. Utilice sin alcohol o prepare agua con bicarbonato de sodio. Mezcle una cucharada de bicarbonato diluido en una taza de agua fría y mantenga la solución en su boca por 15 segundos, luego elimínela.
- Si presenta llagas en la boca, comunicar al médico o enfermera ya que podría necesitar tratamiento médico.
- Comer alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes o tibios pueden irritar la boca y la garganta que están sensibles.
- Tomar líquidos a pequeños sorbos durante todo el día para mantener húmeda la cavidad bucal.
- Consumir trocitos de hielo o paletas.
- Masticar chicle sin azúcar.
- Humedecer las carnes y los acompañantes secos con guisos y salsas.
- Mojar los alimentos secos en sopas, caldos o agua de panela.

- Evite alimentos duros, tostados o crujientes.
- Comer alimentos de textura suave como carnes molidas, verduras en puré y frutas en compotas; preparaciones como coladas, sopas licuadas con carne o pollo, con verduras y papa; postres como helados, flanes, malteadas y sorbetes de fruta.
- Evitar bebidas y alimentos ácidos
- Utilizar crema de cacao para los labios si estos se tornan secos.

6. EFECTOS EMOCIONALES Y SEXUALIDAD:

El cáncer no es una enfermedad contagiosa o transmisible, y puede experimentar sentimientos de incertidumbre acerca de las relaciones sexuales. Durante el tratamiento puede haber poco o nulo interés o deseo en el sexo, debido a que muchos medicamentos ocasionan disminución de la energía física y se experimenta fatiga, dolor o náuseas; pero una vez finalizado el tratamiento puede tener deseo de reasumir la actividad sexual.

Las alteraciones en la imagen corporal pueden influir en los sentimientos y apetito sexual; debe tratar de dialogar con la pareja acerca de los temores, es necesario explorarlos juntos para enfrentarlos, si se admite estar inseguro por los cambios ocasionados por la enfermedad y tratamiento, se podrá enfrentar la situación con el apoyo y cariño que necesita.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES:

1. Es importante una buena alimentación antes, durante y después del tratamiento; esta debe aportar la energía, los nutrientes y los compuestos bioactivos necesarios (sustancias que se encuentran en pequeñas cantidades en algunos alimentos: carotenoides, resveratrol, curcumina entre otros) para obtener beneficios como:

- Mantener un peso saludable
- Evitar la pérdida de masa muscular esquelética
- Mejorar la respuesta del sistema inmune
- Mejorar la tolerancia y el control de los efectos secundarios del tratamiento
- Mejorar la supervivencia y la calidad de vida

¿CÓMO PREVENIR LA PÉRDIDA DE PESO, DE MASA MUSCULAR Y CÓMO MEJORAR EL SISTEMA INMUNE?

- Evitar el consumo de bebidas procesadas con azúcar (refrescos de fruta, bebidas achocolatadas, gaseosas).
- Evitar consumo de productos a base de harina de trigo blanca (pan, galletas, tostadas).
- Preferir el consumo de cereales de grano entero: avena en hojuelas, arepas de maíz integral, arroz integral, integrales (salvado de trigo, cebada, avena, quinoa).
- Incrementar consumo de frutas, vegetales u hortalizas, bien sea enteras y en bebidas, y preferiblemente sin azúcar.

- Preferir el consumo de carnes blancas y procurar cortes con mínima grasa.
- Disminuir el consumo de carne de res y cerdo.
- Evitar las frituras y las carnes frías (salchichas, mortadelas, jamón, embutidos)
- Incrementar el consumo de alimentos ricos en compuestos bioactivos como nueces, almendras, sésamo o ajonjolí y frutas deshidratadas; se pueden consumir en refrigerios, o utilizarlos en la preparación del arroz y en ensaladas.
- Masticar bien los alimentos, comer despacio, en un ambiente tranquilo y si es posible acompañado
- Evitar el sedentarismo y mantenerse físicamente activo; preferir caminatas o el uso de bicicleta.
- Si tiene poco apetito o experimenta pérdida acelerada de peso, consulte con el nutricionista.

2. Prevención de infecciones transmitidas por alimentos

- Consumir productos lácteos (leche y yogures) pasteurizados.
- Preferir queso amarillo maduro duro.
- Evitar yogures o bebidas lácteas con probióticos, de elaboración casera y de tiendas vegetarianas.
- Evitar helados de maquina o servidos con utensilios.
- Lavar con agua y jabón las manos, los utensilios y las superficies de la cocina antes y después de preparar los alimentos.
- Utilizar guantes al manipular vegetales crudos y carnes crudas.
- Utilizar tablas de picar de material sintético o de vidrio, y evitar utensilios de madera.
- Evite el consumo de seviches.
- Consuma carnes bien cocidas.

- Lavar todas las frutas, hortalizas y verduras frescas antes de consumirlas.
- No consumir alimentos preparados en ventas ambulantes
- Evitar las frutas porcionadas en puestos callejeros y/o restaurantes.
- Evitar los vegetales crudos.
- Evitar consumo de alimentos de barras de ensaladas.
- Pelar frutas como pera y manzana.
- Evitar consumir huevo tibio (yema blanda) o preparaciones con huevo crudo.
- Consumir agua hervida o agua tratada en envases individuales, no de botellón ni agua del filtro.
- Verificar siempre las fechas de vencimiento

RECUERDE:

1. Que la persona más importante en el cuidado y seguimiento durante el tratamiento de quimioterapia es el paciente. Es esencial seguir las recomendaciones del médico, la enfermera y/o Nutricionista.
2. Cuidarse adecuadamente puede ser un factor importante para la efectividad del tratamiento.
3. Los efectos secundarios que se mencionan son posibles. Se pueden presentar algunos o ninguno de ellos.
4. Estar en tratamiento de quimioterapia no significa restringir las actividades diarias, sino efectuar algunos cambios en los hábitos.

Comité Editorial:

- | | | | |
|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| • Dra. Marcela Granados | • Dra. Zamira Montoya | • Dr. Luis Alberto Escobar | • ND. Martha Ligia López de Mesa |
| • Dra. Diana Prieto | • Dr. Jaime Orrego | • Dr. Milton A. Jojoa | • Enfermera Ma. Elena Mosquera |
| • Dr. Jorge Madriñán | • Dr. César Augusto Arango | • Comunicador Óscar A. Escobar | • Enfermera Julia Alba Leal |
| • Dr. Harry M. Pachajoa | • Dra. Katherine Perea G. | • Comunicadora Vanessa Anturi | |

Las conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel: 331 9090 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@fcvl.org • **Citas:** centraldecitas@fcvl.org
Versión digital disponible en www.valledellili.org/cartadelasalud

Diagramación: Paola A. Valencia Muñoz

Síguenos en:  [fcvcali](#)  [fvltv](#)

Esta publicación de 40.000 ejemplares, es cortesía de:



El País

 **FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI**
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad