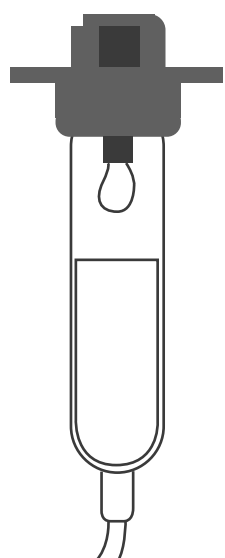


# EFECTOS SECUNDARIOS

## paciente con quimioterapia



Los efectos secundarios se producen debido a que el tratamiento destruye tanto las células cancerígenas como las sanas que hay en nuestro cuerpo. Sin embargo, las células sanas son capaces de recuperarse después y estos efectos desaparecen.

### Efectos secundarios más comunes:

1. Náuseas y vómito.
2. Caída del pelo.
3. Cansancio.
4. Diarrea.
5. Anemia: disminución de glóbulos rojos.
6. Neutropenia: disminución de las defensas.
7. Trombocitopenia: disminución de plaquetas.



### ¿Qué puedo hacer con las náuseas y el vómito?

La frecuencia e intensidad de los síntomas dependen de los medicamentos que esté recibiendo.

Algunas técnicas que ayudan a controlarlos son:

- Evite comidas abundantes, en lo posible, ingiera varias comidas ligeras durante el día.
- Procure tomar líquidos una hora antes o una después de la comida.
- Coma y tome líquidos despacio.
- Evite alimentos muy dulces, fritos y grasosos.
- Consuma sus alimentos fríos o a temperatura ambiente para que los olores fuertes no le molesten.
- Si los síntomas se presentan con frecuencia en la mañana, trate de comer alimentos secos como cereal, pan tostado o galletas (si siente molestias en boca o garganta no haga esto).
- Después de comer, evite acostarse hasta que hayan pasado 2 horas.
- Respire profundo y despacio cuando sienta náuseas.
- Tome los medicamentos para el vómito según indicación médica.



### CAÍDA DEL PELO

En algunos casos, la pérdida del pelo es inminente. En otros, tan solo se experimenta pérdida ligera del volumen. Sin embargo, este volverá a crecer una vez finalizado el tratamiento, aunque posiblemente presente cambios. Este efecto secundario puede ocurrir en varias partes del cuerpo como cara, brazos, axilas, zona púbica y piernas.

### Cuidados que ayudan con la pérdida del pelo:

- Utilice un shampoo suave.
- Use cepillos para peinar suaves.
- No utilice rizadores de pelo (rulos o tubos).
- No se tiña ni realice alisados en el pelo.
- Use el pelo corto para dar volumen.
- Use bloqueador solar, sombrero, pañoleta o una peluca para proteger el cuero cabelludo de los rayos solares.
- Rasúrese con máquina eléctrica.



### ¿Cuánto tiempo duran los efectos secundarios?

La mayoría de estos desaparecen gradualmente después de que termina el tratamiento, debido a que las células sanas se recuperan rápidamente.

El tiempo de recuperación de algunos efectos secundarios y de recobrar energías varía de una persona a otra y depende de muchos factores, incluyendo su estado de salud, estilo de vida y el tipo de medicamentos que esté recibiendo.

Horario de atención: lunes a viernes 7:00 am - 7:00 pm

PBX: (57) (2) 331 90 90 a las extensiones:

Hospitalización: 4554 - 4540 UFCA: 7266 - 7185 Radioterapia: 4057 - 4074

Quimioterapia ambulatoria: 7805 - 7832 - 7807 Educación ambulatoria: 7752