



A close-up photograph of a person's arm, showing the shoulder and part of the upper arm. A teal-colored alarm clock is positioned in the lower-left foreground, its face oriented towards the right. The clock has large, white, bold numbers and hands, and a small second hand is visible. The background is softly blurred, focusing on the clock and the person's skin.

# CUIDADOS PARA EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS TRATAMIENTOS

Raquel Asunción Díaz Alonso  
Enfermera de Infocáncer

# CONTENIDO DEL TALLER

Efectos secundarios frecuentes:

- Cansancio asociado al cáncer.
- Neuropatías periféricas (calambres, ardor, etc. en piernas y brazos).
- Dolor.
- Insomnio.
- Algunos efectos en las células sanguíneas:
  - Anemia.
  - Leucopenia (bajada de defensas).

# INTRODUCCIÓN

No todo el mundo tiene todos los efectos secundarios, ni con la misma intensidad.

Los profesionales informan de los efectos secundarios más probables del tratamiento que aplican.

Los efectos secundarios del tratamiento y su eficacia sobre el tumor son conceptos diferentes.



*La mejor fuente de información son los profesionales que atienden a la persona.*

# CANSANCIO ASOCIADO AL CÁNCER

## Introducción

Consiste en la sensación intensa y persistente de agotamiento físico, emocional y/o mental que no se alivia con el descanso.

*Es un problema muy común*

Varias causas pueden ser responsables.

Es común aparecer:

- Quimioterapia:



- Radioterapia:



- Despues de la inmunoterapia y de tratamientos con terapias biológicas.



*A menudo, persiste meses tras finalizar el tratamiento.*

# CANSANCIO ASOCIADO AL CÁNCER

## Recomendaciones (I)

Informar a los profesionales de referencia.

Respecto a la dieta:

- Variada y equilibrada.
- Hidratarse adecuadamente.
- No tomar ningún suplemento sin consultar previamente con el médico.



*Si presenta falta de alguna vitamina, mineral, proteínas, etc., su médico le pautará el suplemento y la dosis adecuada para su caso.*

# CANSANCIO ASOCIADO AL CÁNCER

## Recomendaciones (II)

Para realizar tareas cotidianas:

- Plantear objetivos realistas.
- Priorizar las tareas y programarlas.
- Realizar una versión más breve.
- Adecuar el entorno.
- Cuidado con las temperaturas extremas.
- Pedir ayuda.
- Evitar el reposo excesivo.
- Realizar breves descansos o siestas de 20 minutos.
- Favorecer una correcta higiene del sueño.



*La carga emocional asociada al cáncer puede generar agotamiento. La ayuda de un psicólogo puede ser beneficiosa en estos casos.*

# CANSANCIO ASOCIADO AL CÁNCER

## Recomendaciones (III)

Puede ser motivo de acudir a urgencias, por ejemplo, cuando aparece:

- Cansancio extremo que no le permite levantarse de la cama en 24 horas.
- Confusión, mareos, pérdida del equilibrio o caída.
- Problemas para levantarse.
- Dificultad respiratoria.



# NEUROPATHÍA PERIFÉRICA

## Introducción

Consiste en la alteración de los nervios periféricos (sensoriales, motores y/o autónomos).

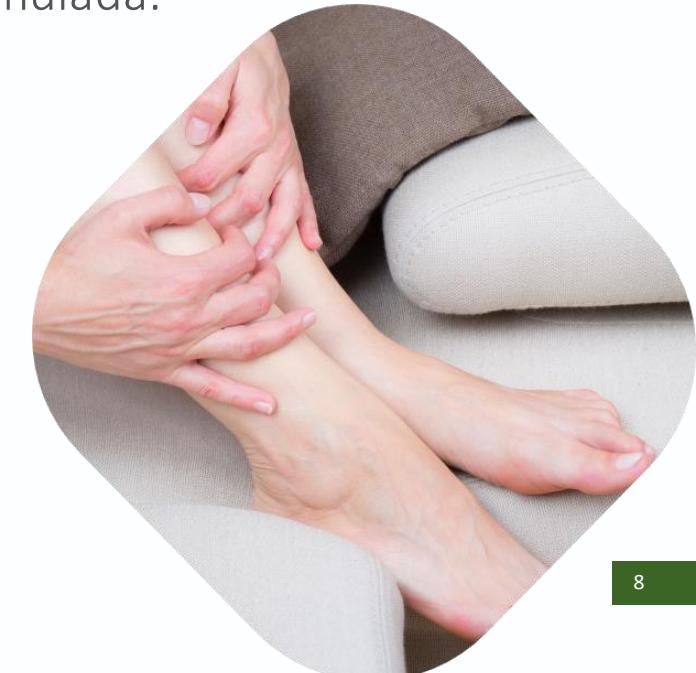
Los síntomas pueden ser entumecimiento, parestesias (hormigueos), disestesias (disminución o aumento de la sensibilidad), pinchazos, ardor, calambres, pérdida de fuerza y de destreza, etc.

El daño depende del fármaco, de la duración del tratamiento y de la dosis acumulada.

Aparece tras unas semanas de tratamiento.

A veces es necesario suspender o reducir la dosis, y/o añadir otros fármacos.

*Suele mejorar de manera lenta y progresiva, pero puede persistir cierto grado de daño irreversible.*



# NEUROPATHÍA PERIFÉRICA

## Recomendaciones

Mantener una dieta equilibrada y una correcta hidratación. No tomar alcohol.

Según los síntomas que se presenten:

- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- No usar agua muy caliente ni muy fría.
- Evitar el contacto con objetos fríos.
- Utilizar ropa ancha y calzado cómodo pero seguro.
- Prevenir las caídas: retirar las alfombras, zapatillas cerradas con suela antideslizante, etc.
- En caso de pérdida de sensibilidad:
  - Prevenir accidentes, especialmente en la cocina y en el baño.
  - Revisar e hidratar a diario la piel de todo el cuerpo.
- Si presenta dolor, debe hablarlo con sus especialistas.
- Consultar si algún tipo específico de ejercicio podría estar indicado en su caso.



## Introducción

Es una experiencia física y emocional desagradable asociada a un daño en un tejido del organismo.

Sus causas pueden ser múltiples.

Puede necesitar diferentes tratamientos (farmacológicos, psicológicos, medidas físicas de confort, etc.).



*Repercute en la calidad de vida, merma la funcionalidad, incrementa el estrés emocional y disminuye el estado de ánimo.*

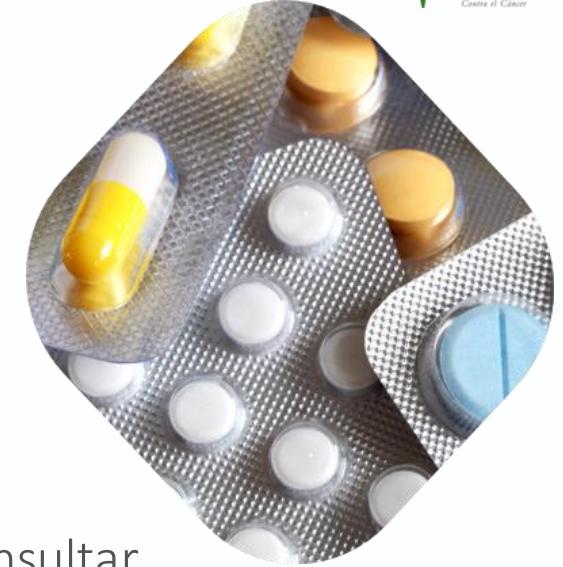
# DOLOR

## Recomendaciones (I)

No se debe ocultar este síntoma a los profesionales sanitarios.

Respecto al tratamiento farmacológico:

- Resolver todas las dudas sobre la medicación con sus profesionales.
- Solicitar, si es necesario, la pauta por escrito.
- No se deben suspender, intercambiar los fármacos o variar las dosis sin consultar.
- Lo habitual es tener que realizar ajustes periódicamente.
- Ningún analgésico es perjudicial si el médico lo ha indicado.
- Tener especial cuidado con caídas y accidentes.
- No triturar o partir pastillas recubiertas sin consultar.
- Para la colocación de parches: rotar el sitio. Piel limpia y seca.
- Solicitar las recetas con tiempo.
- Si padece ansiedad o depresión, la ayuda de un psicólogo puede ser muy beneficiosa.



### Medidas no farmacológicas:

- Organizar las comidas en función de las horas en las que se encuentre mejor.
- En personas encamadas, cambiar de postura cada dos horas (cada cuatro por la noche).
- Plantear actividades para los momentos en los que sienta alivio.
- Realizar la actividad física que sea posible.
- Informar si se padece insomnio.



# INSOMNIO

## Introducción

Se define como una experiencia de sueño insuficiente en cantidad o en calidad.

Está causado normalmente por factores físicos y psicológicos relacionados con la enfermedad.

Produce síntomas como cansancio, trastornos de la memoria y de la atención, ansiedad, irritabilidad, depresión y somnolencia diurna.



*Puede empeorar otros problemas (el dolor, la fatiga, la depresión, etc.), y dificultar el enfrentamiento a los desafíos del cáncer.*

Respecto a la dieta:

- La dieta mediterránea podría influir positivamente en el sueño.
- No acostarse con el estómago vacío, ni tras una cena muy pesada.
- Evitar estimulantes, alimentos muy grasos, picantes o azucarados 3-4 horas antes de acostarse.



# INSOMNIO

## Recomendaciones (II)

### Consejos:

- Cuidar las condiciones de la habitación.
- Establecer rutinas.
- Evitar dormir durante el día.
- Un baño con agua caliente y un vaso de leche pueden promover el sueño.
- Miccionar antes de acostarse.
- Si no puede dormir después de 20-30 minutos en la cama, mejor levantarse y cambiar de habitación.
- Acostarse cuando aparezcan los primeros signos de sueño.
- Utilizar solo la cama para dormir.
- No utilizar la cama para leer o ver la televisión.
- Hacer ejercicio de forma regular durante la primera mitad del día.
- Realizar ejercicios de relajación.



*Pueden ser necesarios tratamientos farmacológicos para combatir el insomnio.*

# EFECTOS EN LAS CÉLULAS SANGUÍNEAS

## Introducción

Se producen en la médula ósea. Son muy sensibles al efecto de la quimioterapia.



## Problemas:

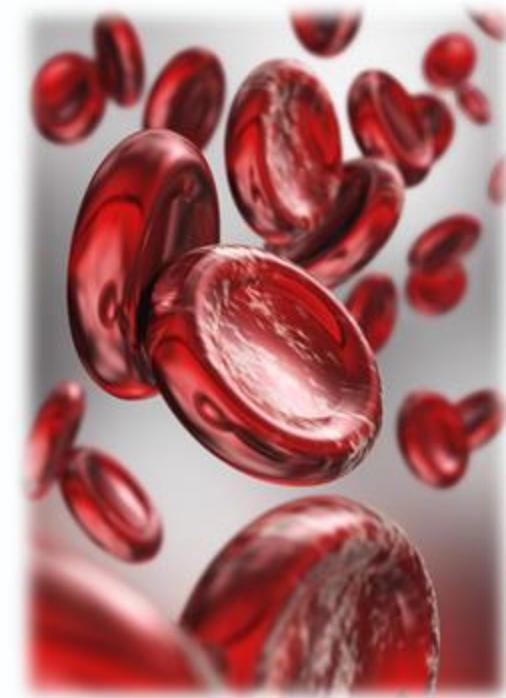
- Anemia (si afecta a los glóbulos rojos).
- Leucopenia (si disminuyen los glóbulos blancos).
- Trombopenia o plaquetopenia (si disminuyen las plaquetas).
- Aplasia medular.

Pueden ser causa de retraso o modificaciones en los tratamientos y/o requerir su propio tratamiento añadido.

El tiempo y la duración dependen del tratamiento y de factores dependientes del paciente.

# ANEMIA

## Introducción (I)



Cuando el tratamiento afecta a los glóbulos rojos o hematíes.

Además de los tratamientos oncológicos, la anemia puede tener otras causas.

Produce sintomatología diversa: debilidad, cansancio, dificultad para respirar, palpitaciones, mareos, palidez de piel y mucosas.

*En el tratamiento de la anemia  
pueden ser necesarias las  
transfusiones de sangre y la  
eritropoyetina (EPO).*

# ANEMIA

## Recomendaciones (I)

Realizar una dieta sana y equilibrada.

No hacer esfuerzos.

Limitar las actividades, realizando solo aquellas que sean prioritarias.

Intentar tener un tiempo de actividad al día, aunque sea breve y suave.

Si su médico le pauta suplementos que contienen hierro:

- Las heces pueden oscurecerse (marrón oscuro-negro).
- Antes de las tomas de alimentos (30-45 minutos).
- Acompañar la toma del hierro farmacológico con cítricos.

Se debe recurrir al Servicio de Urgencias si presenta, por ejemplo:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Mareo o desmayo.
- Se siente confundido o no puede concentrarse.
- No poderse levantar de la cama en 24 horas.



*Los profesionales de referencia pautarán suplementos si es necesario y/o indicarán medidas dietéticas.*

# LEUCOPENIA

## Introducción

Cuando el tratamiento disminuye los glóbulos blancos (leucocitos), provoca inmunodepresión o leucopenia.

La función de los glóbulos blancos es defendernos de microorganismos.

Cuando el número de leucocitos es inferior a un valor determinado, el riesgo de infección es muy elevado.

Puede ser necesario retrasar el siguiente ciclo hasta que los leucocitos alcancen cifras normales en sangre, disminuir las dosis de los fármacos y/o administrar factores estimulantes de colonias.

*Cuando la leucopenia se debe a los tratamientos oncológicos, no se puede prevenir modificando la alimentación o descansando más, ya que es un efecto de los fármacos sobre la médula ósea.*



# LEUCOPENIA

## Recomendaciones (I)



Mantener una dieta sana, variada, equilibrada y de cantidad suficiente.

*Además, se deben evitar los hábitos tóxicos (como fumar o beber) y el sedentarismo.*

# LEUCOPENIA

## Recomendaciones (II)

Cuando tenemos las defensas bajas, pueden ser necesarias medidas más o menos estrictas de precaución, que nos aportan nuestros profesionales, como por ejemplo:

- Hacer la compra en orden.
- Utilizar correctamente el frigorífico.
- Evitar la contaminación cruzada.
- Preparación de los alimentos:
  - Evitar las verduras crudas y las frutas sin pelar.
  - No consumir alimentos crudos o poco hechos (especialmente carnes, aves y huevos).
  - No descongelar a temperatura ambiente (siempre en microondas o frigorífico), ni volver a congelar.



# LEUCOPENIA

## Recomendaciones (III)

Otras precauciones para disminuir el riesgo de infección:

- Evita el contacto con personas que tengan infección (gripe, etc.).
- Vacunaciones propias y ajenas.
- Cuidados de piel y mucosas:
  - Lavarse las manos frecuentemente.
  - Hidratar la piel.
  - Evitar cortar las cutículas.
  - Utilizar guantes para cocinar y realizar tareas de jardinería.
  - Cuidados de heridas.
  - Buena higiene bucal.
  - No bañarse en estanques, lagos, ríos, piscinas, etc.
  - Cuidados de mascotas.

*Se debe acudir lo antes posible al médico si se presenta fiebre o cualquier otro signo o síntoma de infección (supuración, dolor, escozor al orinar, etc.).*





Ended Jun 13th, 2019

## Alimentación durante el tratamiento oncológico

 AECC  Travessera de les Corts, 268, 08014 Ba...

Olga Muñoz Curco, Experta Nutricionista te contará como disminuir los efectos... [More](#)

 [WATCH AGAIN](#)





### TALLER ONLINE

## Alimentación durante el tratamiento oncológico

#### ALIMENTACIÓN

¿Sabías que hay alimentos que te pueden ayudar a llevar mejor el tratamiento? Si estás en tratamiento o vas a empezarlo, este taller online gratuito es para ti.

Olga Muñoz Curco, Experta Nutricionista te contará como disminuir los efectos secundarios de la quimioterapia o radioterapia con una alimentación adecuada.

[DESCARGAR MATERIAL](#)

 13/06/2019  13:00

 Compartir:  

<https://www.aecc.es/es/talleres/alimentacion-durante-tratamiento-oncologico>



Muchas gracias por su  
atención

