¿Qué es la quimioterapia?



900 100 036
asociacioncontraelancer.es

asociación española contra el cáncer

Índice

Introducción 4

¿Qué es la quimioterapia? 5

Efectos secundarios de la quimioterapia 9

Utiliza esta información como orientación y consulta con tu médico todo lo referente a tu caso.

Edita:

Asociación Española Contra el Cáncer
Teniente Coronel Noreña, 30, 28045 Madrid
Tel. 900 100 036
www.contraelcancer.es
Revisada por el Comité Técnico Nacional de la Asociación Española Contra el Cáncer.

®2023 - Asociación Española Contra el Cáncer
Depósito legal: M-34311-2018
Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin la autorización previa y expresa de la **Asociación Española Contra el Cáncer.**



Introducción

Este documento es una guía orientativa que no debe nunca sustituir al oncólogo ni a sus recomendaciones. Pregunta siempre a tu médico todas las dudas que te puedan surgir sobre tu tratamiento y sus posibles efectos secundarios.

¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es una de las modalidades terapéuticas más empleadas en el tratamiento del cáncer. Su objetivo es destruir las células que componen el tumor con el fin de lograr la reducción de este y en algunas ocasiones su eliminación.

A los fármacos empleados en este tipo de tratamiento se les denomina **fármacos antineoplásicos o quimioterápicos.**

¿Se emplean siempre los mismos fármacos?

Dependiendo de las características del tumor y de la fase de la enfermedad, se utilizan fármacos específicos dosis concretas en función de una serie de factores, como pueden ser:

- Tu estado general.
- Enfermedades previas (cardiopatía, enfermedades vasculares, etc.)
- Tipo de tumor.
- Estadio de la enfermedad.
- Localización del tumor.

¿Cómo y dónde se administra?

Dependiendo del tipo de cáncer y de los fármacos que se vayan a emplear, la quimioterapia puede administrarse por dos vías diferentes: intravenosa u oral.

VÍA INTRAVENOSA

Los fármacos se introducen en el organismo a través de una inyección en la vena, generalmente del brazo (infusión). Es la vía de administración más frecuentemente empleada.

La quimioterapia se administra en forma de ciclos, alternando periodos de tratamiento con periodos de descanso. Un ciclo es, por tanto, el periodo de administración del tratamiento y el de descanso hasta la siguiente administración.

Generalmente, el tratamiento se administra en una zona del hospital especialmente diseñada para ello, con personal cualificado, que se llama **Hospital de Día**. Cada ciclo suele durar unas horas tras el cual podrás irte a tu domicilio hasta el siguiente ciclo.

VÍA ORAL

El paciente toma por boca la medicación en forma de comprimidos o sobres. Esta vía sólo es posible para los fármacos que se pueden absorber por el estómago o intestino.





¿Cómo se sabe que la quimioterapia es eficaz?

Generalmente, durante el tratamiento y/o tras finalizar el mismo, tu oncólogo solicitará que te hagas una serie de pruebas que te permitirán conocer cómo ha respondido el tumor a la quimioterapia.

La respuesta de un tumor a un tratamiento es totalmente independiente del número y de la intensidad de los efectos secundarios provocados por el mismo, es decir, el hecho de no desarrollar síntomas durante la quimioterapia no significa que no esté actuando sobre el tumor y viceversa.

¿Permite la quimioterapia seguir llevando una vida similar a la anterior?

Generalmente, la posibilidad de continuar con tus actividades cotidianas viene determinada por los efectos secundarios que pueda producir la quimioterapia (cansancio, malestar, etc.), enfermedades previas y de reacción individual que cada uno desarrolle a los fármacos utilizados, ya que ésta varía de una persona a otra.

Aunque la mayor parte de los enfermos puede seguir realizando sus actividades cotidianas durante el tratamiento, es conveniente que consideres la posibilidad de disminuir el ritmo de trabajo y descansar durante los días posteriores a la administración del tratamiento.

Efectos secundarios de la quimioterapia

¿Cuándo aparecen y cuánto tiempo suelen durar?

Los efectos secundarios de la quimioterapia suelen aparecer desde unas horas hasta varias semanas después de la administración de los fármacos.

Es importante que sepas que no tienen por qué aparecer todos los síntomas que a continuación te describimos. Es más, en caso de que aparezcan, hoy en día existen una gran cantidad de medicamentos que se utilizan para minimizar sus efectos.

Alteraciones en el aparato digestivo

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Suelen ser los efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia.

Pueden aparecer tempranamente (1 ó 2 horas después de la administración) o tardíamente (24 horas o más después del ciclo). Generalmente desaparecen en unos pocos días.

Tu oncólogo conoce qué fármacos son los que con mayor frecuencia provocan estos síntomas. Si el tratamiento que va a administrarte incluye alguno de ellos, indicará que se te administre antes de la quimioterapia un tratamiento con algún fármaco antiemético (medicamento cuya finalidad es hacer disminuir o desaparecer las náuseas y vómitos). Habitualmente, también se suele recomendar que durante varios días te tomes un antiemético por vía oral.

Consejos prácticos

- Reparte la comida en pequeñas cantidades (5-6 veces al día).
- Evita olores fuertes o desagradables. Es preferible que en los días posteriores al tratamiento otra persona se encargue de preparar las comidas, uso de colonias o productos de limpieza.
- Es aconsejable tomar las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas.





- Come despacio, masticando bien los alimentos.
- Evita comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera, etc.), ya que dificultan la digestión.
- Descansa después de cada comida, preferiblemente sentado, al menos durante una hora.
- No comas nada al menos durante 2 horas antes de acudir al hospital para recibir la quimioterapia.

DIARREA

Cuando la quimioterapia afecta a las células que recubren el intestino, pierde la capacidad de absorber el agua y los distintos nutrientes, dando lugar a una posible diarrea.

Tu médico te indicará qué medicación puedes tomar y cómo hacerlo, para prevenir la aparición de diarrea o interrumpirla lo antes posible.

Consejos prácticos

- En las primeras horas tras el inicio de la diarrea es preferible que realices una dieta absoluta, de tal forma que el intestino descanse.
- Pasadas 2-3 horas comienza a ingerir lentamente líquidos, preferiblemente tomando pequeños sorbos cada 5-10 minutos a lo largo del día.
- Evita tomar lácteos y derivados.
- Cuando la diarrea comience a mejorar, puedes ingerir alimentos en pequeñas cantidades, desgrasados y fáciles de digerir (arroz o pescado hervido, manzana asada, etc.)
- Prepara los alimentos cocidos o a la plancha.
- Evita comidas con mucha fibra (fruta, verduras, hortalizas o cereales integrales).
- Elimina de la dieta las bebidas irritantes como café o bebidas alcohólicas.
- Evita alimentos que produzcan flatulencia como legumbres, espinacas, repollo, coliflor y otros.

ESTREÑIMIENTO

Algunos fármacos pueden generar estreñimiento.

Es importante que trates de modificar tu alimentación e incrementar la actividad física para favorecer el tránsito intestinal.

Consejos prácticos

- Toma alimentos ricos en fibra como pan o arroz integral, frutas, verduras, frutos secos, etc.
- Las legumbres son alimentos ricos en fibra. Es aconsejable que las tomes varias veces a la semana.
- Bebe líquidos abundantes a lo largo del día.
- Ten un horario fijo para ir al cuarto de baño. No ignores la necesidad de evacuar tu intestino.
- No olvides consultar con tu médico antes de tomar por tu cuenta cualquier laxante.
- Haz ejercicio leve-moderado todos los días. El más adecuado es caminar.

ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN DEL SABOR DE LOS ALIMENTOS

La alteración de los sabores de los alimentos se suele producir por daño directo de las papilas gustativas situadas en la lengua y el paladar.

Los pacientes perciben una disminución en el sabor de determinadas comidas o un gusto metálico o amargo de las mismas, sobre todo con los alimentos ricos en proteínas como la carne y pescado.

En general, este síntoma desaparece semanas después de finalizar el tratamiento.

Consejos prácticos

- Prepara comidas con buen aspecto y olor agradable.
- Realiza enjuagues antes de comer.
- Sustituye los cubiertos habituales por unos de plástico en el caso de que percibas sabor metálico.

- Utiliza especias o condimentos suaves en la preparación de las comidas.

ALTERACIONES EN LA MUCOSA DE LA BOCA

La alteración más frecuente de la mucosa de la boca durante el tratamiento es la **mucositis.** Consiste en una inflamación de la misma acompañada de llagas o úlceras dolorosas, que en ocasiones pueden sangrar y sobreinfectarse. Muchas veces es aconsejable utilizar también fármacos antifúngicos (que evitan el crecimiento de los hongos).

Suele aparecer de 7 a 10 días después de iniciar la quimioterapia y generalmente, si no existe infección, mejora al cabo de 1 a 2 semanas.

Consejos prácticos

- **Antes de iniciar el tratamiento:**
  - Realiza una adecuada higiene bucal.
  - Consulta con el dentista varias semanas antes de iniciar el tratamiento, para que valore el estado de tu boca y pueda realizar los tratamientos oportunos (limpieza de la misma, empaste de piezas cariadas, tratamiento de abscesos, etc.).

- **Durante el tratamiento:**
  - Utiliza un cepillo con cerdas suaves (preferiblemente infantil) para evitar lesionar las encías.
  - Cepíllate los dientes después de cada comida (incluidos almuerzo y merienda).
  - No utilices colutorios que contengan alcohol y puedan irritar la mucosa.
  - Utiliza pasta de dientes suave.
  - Utiliza el hilo dental para limpiar la placa entre los dientes.
  - No fumes ni consumas bebidas irritantes como alcohol o café.
  - Si tienes dentadura postiza evita su uso continuado, ya que podría dañar más la mucosa. Empléala sólo en los casos necesarios (para comer o salir a la calle).

- **Si aparece la mucositis:**

- Extrema aún más la limpieza de la boca (cada 4 horas).
- Realiza enjuagues con agua de bicarbonato o de manzanilla.
- Toma alimentos blandos o triturados, preferiblemente fríos o a temperatura ambiente.
- El médico añadirá, si es preciso, anestésicos locales y tratamiento para evitar la infección por hongos.
- No utilices dentadura postiza salvo para circunstancias imprescindibles como comer.

Alteraciones de la médula ósea

La médula ósea se encuentra situada en el interior de determinados huesos y se encarga de producir las células de la sangre como los glóbulos rojos, leucocitos y plaquetas.

Estas células se dividen rápidamente, lo que las hace muy sensibles al efecto de la quimioterapia.

DESCENSO DE LOS GLÓBULOS ROJOS

La función principal de los glóbulos rojos es transportar el oxígeno desde los pulmones al resto del organismo. Cuando en la sangre hay pocos glóbulos rojos, los distintos órganos no obtienen el oxígeno suficiente para funcionar correctamente. A esta situación se le denomina anemia y puede ir acompañada de cansancio, sensación de falta de aire, mareos, palidez de la piel y mucosas, etc

Aunque tu médico solicitará análisis de sangre periódicamente, es importante que, ante la aparición de alguno de los síntomas descritos, se lo comuniques.

Consejos prácticos

- Descansa todo lo que necesites. Duerme por lo menos 8 horas por la noche y duerme la siesta.
- No hagas esfuerzos y limita tus actividades diarias a las que sean



sólo importantes para ti.
- Toma una dieta sana y equilibrada.

DESCENSO DE LOS LEUCOCITOS

Los leucocitos son las células que nos defienden de los microorganismos capaces de provocar una infección, más o menos grave, en el organismo.

Con frecuencia, la quimioterapia disminuye el número de leucocitos en la sangre provocando una inmunodepresión. Cuando un paciente está inmunodeprimido tiene riesgo de padecer una infección, generalmente más grave que en el caso de una persona inmunocompetente.

Tu médico te hará análisis de sangre con frecuencia, en los que incluirá un recuento del número de leucocitos. Si éste está por debajo de un valor concreto, probablemente el oncólogo retrasará el siguiente ciclo de quimioterapia o disminuirá las dosis de los fármacos hasta que alcance valores normales.

Consejos prácticos

- Evita el contacto con personas que pudieran tener algún tipo de infección (gripe, catarro, varicela...).
- Antes de ponerte cualquier vacuna, comenta a tu médico que estás en tratamiento con quimioterapia.
- Evita el contacto con personas, incluidos niños, que hayan recibido vacunas con virus vivo atenuado (por ejemplo, gripe, polio, rubeola, sarampión...).
- Procura tomar medidas para evitar lesiones en la piel, ya que pueden ser un punto de entrada de bacterias:
  - Hidrata bien la piel diariamente.
  - Utiliza guantes cuando estés cocinando (te protegerán frente a quemaduras y cortes).
- Si tienes alguna herida en la piel, lávala con agua y jabón y añade antiséptico.
- Lávate las manos frecuentemente.
- Mantén una buena higiene bucal.





DESCENSO DE LAS PLAQUETAS

Las plaquetas son células producidas por la médula ósea que se encargan de realizar un taponamiento (coágulo) y evitar la hemorragia en caso de una herida.

Con la quimioterapia, el número total de plaquetas puede descender, por lo que aumenta el riesgo de hemorragia o hematomas incluso ante mínimos golpes.

Consejos prácticos

- Ten precaución cuando manejes tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante.
- Procura no quemarte con la plancha o mientras cocinas.
- Procura evitar deportes de contacto o de riesgo.
- El cepillado de los dientes ha de ser suave.
- Acude a tu médico si aparece un punteado rojo en la piel (petequias), hematomas sin traumatismo previo, sangre en orina, sangrado de encías, etc.



Alteraciones en el cabello, piel y uñas

CAÍDA DEL CABELLO

La caída del cabello, también llamada **alopecia**, es un efecto secundario frecuente pero no tiene por qué aparecer en todos los casos, ya que depende fundamentalmente del tipo de medicamento empleado. Asimismo, existe la posibilidad de que la caída de pelo sea generalizada, es decir, que además de afectar al cuero cabelludo, también lo haga a otras partes del cuerpo como pueden ser axilas, brazos, piernas, cejas, pestañas, etc.

La alopecia secundaria al tratamiento con quimioterapia es reversible siempre, aunque el cabello puede crecer con características diferentes a las originales (color, textura, etc.).

En el caso de que tu oncólogo te indique que hay posibilidad de que desarrolles una alopecia, puedes seguir las siguientes recomendaciones:

Consejos prácticos

- **Antes de la caída del cabello:**
  El cabello no tiene por qué caerse durante el primer ciclo de quimioterapia, sino que puede hacerlo tras varios ciclos.

  - Emplea siempre champú suave.
  - Utiliza habitualmente crema suavizante para el cabello.
  - Seca el pelo al aire o con un secador a baja temperatura.
  - No emplees cepillos para acondicionar el cabello mientras se seca.
  - No te tiñas el pelo o te hagas permanentes.
  - Puedes cortarte el pelo antes de que comience a caer, así evitarás el posible impacto que pudiera causarte que el pelo se caiga "a mechones".





- **Una vez que se ha producido la caída del cabello:**
  - Recuerda que la piel del cuero cabelludo ya no está protegida del sol, por lo que debes cubrirla cuando salgas a la calle o te expongas directamente al mismo. Para ello, puedes utilizar un sombrero, un pañuelo, una gorra o crema protectora.
  - Si lo deseas puedes utilizar pelucas. Las hay sintéticas o de pelo natural, postizas o permanentes y las puedes encontrar en ortopedias o servicios especializados.

Alteraciones de la piel y de las uñas

Es frecuente que durante el tratamiento con quimioterapia se presenten alteraciones en la piel y las uñas. Estas alteraciones consisten en la aparición de prurito (picor), eritema (color rojo de la piel), sequedad y descamación.

Las uñas se vuelven de coloración oscura, rompiéndose con facilidad y suelen aparecer bandas verticales en ellas.

Consejos prácticos

- Si tienes la piel seca, evita baños calientes prolongados, que resecan aún más la piel.
- Evita lociones cutáneas que contengan alcohol.
- Utiliza cremas hidratantes diariamente, especialmente en las zonas de roce y alrededor de las uñas.
- Protege las uñas con guantes cuando realices tareas domésticas.
- El sol puede potenciar los efectos de la quimioterapia sobre la piel (fotosensibilidad). Es importante evitar exponerse directamente al mismo. Para ello, puedes utilizar sombreros, sombrilla, camisetas de manga larga, protectores solares, etc.

Otros efectos secundarios

ALTERACIONES NEUROLÓGICAS

Algunos fármacos que se emplean en el tratamiento de tumores pueden ser capaces de provocar lesiones en los nervios que llegan a los distintos órganos y tejidos de nuestro cuerpo.

Cuando esto ocurre, pueden aparecer síntomas como disminución de la sensibilidad, acorchamiento, hormigueos y sensación de pinchazos en las extremidades (brazos y piernas). Otros síntomas, que también pueden indicar alteración neurológica, son la pérdida de fuerza y destreza manual (por ejemplo, dificultad para abrocharte los botones).

Cuando aprecies alteraciones en la sensibilidad o movimiento de las extremidades, es importante que se lo comuniques a tu oncólogo.

ALTERACIONES CARDIACAS

Los efectos secundarios cardiacos ocurren con determinados fármacos y generalmente dependen de la dosis a la que se empleen dichos fármacos.

Esta circunstancia es perfectamente conocida por tu oncólogo, que adoptará las medidas necesarias para evitar las alteraciones a este nivel. Por ello, es probable que te realice una exploración antes de iniciar la quimioterapia y cuya finalidad es saber si el corazón funciona correctamente.

ALTERACIONES DE LA VEJIGA URINARIA

Determinados fármacos antineoplásicos pueden causar irritación de la vejiga **(cistitis)** provocando una serie de síntomas como escozor y dolor al orinar, sensación de necesidad urgente de orinar, sangre en la orina, etc.

ALTERACIONES RENALES

La mayoría de los fármacos antitumorales se eliminan por el riñón. Algunos de ellos pueden dañarlo directamente. Es muy importante mantener una hidratación adecuada durante el tratamiento con quimioterapia, asegurando la ingesta de 2 y medio a 3 litros de agua al día. Esta medida es especialmente importante si tienes vómitos o diarrea. También es de especial relevancia en época de calor.

ALTERACIONES DE LA SEXUALIDAD Y LA FERTILIDAD

Determinados síntomas que aparecen durante el tratamiento con quimioterapia como náuseas o cansancio disminuyen o hacen desaparecer el deseo y la apetencia sexual. Generalmente, cuando los efectos secundarios mejoran o desaparecen, el deseo sexual suele restablecerse. Durante el tratamiento es muy conveniente que utilices un método anticonceptivo eficaz.

- **En el caso de la mujer,** pueden aparecer una serie de síntomas similares a una menopausia:
  - Irregularidades o desaparición de la menstruación (amenorrea).
  - Sequedad de los tejidos de la vagina por disminución en la lubricación, dificultando las relaciones sexuales.
  - Pérdida de elasticidad de la vagina.
  - Mayor riesgo de padecer infecciones urinarias.
  - Sofocos.
  - Insomnio.
  - Irritabilidad.

  La mayor parte de los síntomas puede mejorar con el empleo de lubricantes antes de iniciar las relaciones sexuales.

- **En el caso del hombre,** aunque algunos fármacos puedan provocar lesiones neurológicas y alteraciones en la erección, en pocas

ocasiones estas alteraciones son definitivas y suelen mejorar al finalizar el tratamiento.

Un efecto frecuente es la disminución en la producción de espermatozoides, que en algunos casos puede producir esterilidad temporal o permanente.

Antes de iniciar el tratamiento habla con tu médico sobre la posibilidad de recoger y congelar el esperma para su futuro empleo.

Recuerda, **DEBES ACUDIR SIN DEMORA AL HOSPITAL SI ENTRE CICLO Y CICLO APRECIAS:**

- Fiebre por encima de los 38º C, sobre todo si se acompaña de tos con expectoración purulenta, fatiga, dolor o hemorragia al orinar, inflamación de la zona del catéter o cualquier otro síntoma asociado.
- Aparición de hematomas y/o hemorragias sin traumatismo previo o traumatismo mínimo.
- Pérdida de fuerza o sensibilidad en un brazo o pierna.
- Vómitos o diarrea importantes y persistentes que no ceden con el tratamiento médico.



¿Te preocupa la quimioterapia?

Si tienes dudas con el tratamiento, los efectos secundarios o cualquier aspecto relacionado con la enfermedad, nuestro equipo de profesionales responderá a tus preguntas las 24 h todos los días del año en el 900 100 036 o entra en 24horas.contraelancer.es

Todos nuestros servicios son gratuitos y estamos aquí para ayudarte.



900 100 036
asociacioncontraelancer.es