

La quimioterapia - cómo enfrentar los efectos secundarios

La quimioterapia puede disminuir en gran medida las probabilidades de recurrencia del cáncer de seno. Pero también puede tener efectos secundarios (vea la descripción abajo). La buena noticia es que la mayoría de estos efectos secundarios son pasajeros. Más aún, el manejo de los efectos secundarios ha mejorado en los últimos años. Actualmente, los doctores usan dosis más precisas y existen medicinas nuevas que pueden ayudar a manejar o prevenir algunos de los efectos secundarios. También hay más medicamentos quimioterapéuticos. Si un medicamento causa efectos secundarios severos, su doctor puede cambiarlo por otro.

Efectos secundarios comunes

Los efectos secundarios causados por la quimioterapia dependen de qué medicamento o combinación de medicamentos se esté usando. La severidad de los efectos secundarios varía de persona a persona. Algunos de los efectos secundarios más comunes se describen a continuación.

Náusea y vómito

Hay medicinas llamadas *antieméticas* para ayudar a reducir o prevenir las náuseas y el vómito que pueden ocurrir durante la quimioterapia. El comer varias comidas pequeñas durante el día puede ayudar.

Pérdida del cabello (alopecia)

Durante el tratamiento, su cabello puede volverse más fino o puede caerse completamente, dependiendo de qué tipo de medicamentos quimioterapéuticos esté recibiendo. Su cabello volverá a crecer después de que termine el tratamiento y puede ser que tenga un color y una textura distinta. El usar champús suaves, cepillos suaves para el cabello y calor bajo cuando seque su cabello puede ayudar a disminuir la pérdida del mismo. Algunas mujeres pueden elegir el cortarse el cabello corto de antemano para tener algún control sobre la pérdida de su cabello. Si a usted le gustaría usar una peluca, es una buena idea conseguirla antes de empezar el tratamiento de manera que pueda

¿Qué causa los efectos secundarios?

Los medicamentos para la quimioterapia se crean para eliminar las células de crecimiento rápido tales como las del cáncer de seno. Pero su cuerpo también tiene células normales que crecen rápidamente, tales como las raíces del cabello, la médula ósea, la piel y el sistema digestivo. Los medicamentos usados en la quimioterapia afectan estas células normales, lo cual hace que ocurran los efectos secundarios. Estas células normales se regenerarán cuando la quimioterapia salga de su cuerpo y los efectos secundarios desaparecerán una vez que termine el tratamiento.

encontrar una que haga juego con su color de cabello y su corte. Pídale a su enfermera que le recomiende una tienda de pelucas. También se le puede caer el vello del cuerpo, las pestañas y las cejas. Sin embargo, éste también le volverá a crecer una vez que termine el tratamiento.

Menopausia temprana (cuando se detiene su menstruación)

Durante el tratamiento algunas mujeres experimentan síntomas de menopausia tales como no tener la menstruación, episodios de calor y resequedad vaginal. Para las mujeres que están cerca de la edad de la menopausia (45 años o más), estos síntomas pueden ser permanentes. Para las mujeres más jóvenes, estos síntomas pueden ser pasajeros. Su doctor puede ayudarle con el tratamiento de los síntomas de la menopausia.

Fatiga

Este es un efecto secundario muy común. Trate de descansar lo más que pueda y pida ayuda a su familia y amigos. También le puede ayudar el hacer ejercicios aeróbicos y comer una dieta balanceada. Su doctor podría recomendarle una medicina para reducir la fatiga.

Más efectos secundarios (posibles)

Recuerde que esta es una lista de otros efectos secundarios posibles. Su experiencia puede ser diferente dependiendo de su régimen de quimioterapia.

Infecciones

Debido a que la quimioterapia reduce el número de glóbulos blancos es más probable que ocurran infecciones. Usted puede prevenir las infecciones lavándose las manos frecuentemente y manteniéndose alejada de otras personas que estén enfermas. Si usted se corta o rasguña, limpie la herida inmediatamente. Su doctor debe hacerle un conteo de glóbulos antes de cada tratamiento para asegurarse que está lo suficientemente alto para recibir la quimioterapia sin riesgo.

Si usted presenta cualquier indicio de infección, tal como fiebre mientras esté recibiendo tratamiento de quimioterapia, debe comunicarse con su doctor de inmediato. En ocasiones el tener infecciones al recibir quimioterapia puede amenazar la vida.

Llagas en la boca y la garganta

Dado que las células en la boca y la garganta son de rápido crecimiento, algunos medicamentos usados en la quimioterapia afectan estas áreas causando llagas y sequedad. Hágase un examen odontológico antes de comenzar la quimioterapia. Durante el tratamiento, cepille sus dientes y encías con un cepillo suave después de cada comida y antes de acostarse. También puede ayudar si usa una pasta dental con bicarbonato de sodio y peróxido. Evite los enjuagues bucales que contienen cantidades grandes de alcohol.

Subir de peso

Aunque las razones no son claras, algunas mujeres aumentan de peso durante la quimioterapia. El consumir alimentos nutritivos y hacer ejercicio puede ayudarla a mantener un peso normal.

Problemas de la memoria

La quimioterapia puede producir un estado generalizado de confusión mental, que se conoce como “chemobrain” (algo así como quimiocerebro) y problemas de memoria de corto plazo. La mayoría de las mujeres afirman que dichos síntomas mejoran con el tiempo.

Planeando con anticipación

Debido a que usted nunca sabe exactamente cómo se va a sentir durante la quimioterapia, haga un plan de acción antes de empezar. Un buen plan puede ayudarla a manejar el estrés y le permitirá concentrar sus energías en mejorarse. Por ejemplo:

- Haga una lista de preguntas para hacerle a su doctor sobre la quimioterapia y los posibles efectos secundarios.
- Pídale a una persona que sobrevive con usted (familiares o amigos) que la acompañe a sus tratamientos. Si vive sola, hágale saber a alguien su horario de tratamiento para que puedan estar disponibles si usted los necesita.
- Haga una lista de todas las cosas que usted hace diariamente tales como las actividades del hogar o el cuidado de los niños. Pídale a una persona que sobrevive con usted (familiares o amigos) que le ayuden con algunas de estas actividades.
- Si usted trabaja, hable con su jefe o compañeros de trabajo sobre cómo la quimioterapia la puede afectar y haga planes de acuerdo con esto.
- Prepare y congele comidas con anticipación para esos días en los que no sienta deseos de cocinar.
- Forme una red de ayuda entre familiares y amigos. Unirse a un grupo de apoyo de cáncer de seno puede ser una buena idea.

Recuerde que éste es sólo un plan de acción. Cada día será diferente. Su primera prioridad debe ser su salud. Deje que sus familiares y amigos la ayuden.

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- La quimioterapia
- Conseguir el apoyo que necesita
- Tomar las decisiones sobre el tratamiento