



GUÍA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

fuera
futuro
radiación
constancia
equipo
hombres
colon
químico
médula
pulmón
huesos
transplantes
doctores
vida
fé
células
terapia
mama
conciencia

CÁNCER

medicinas
sobrevivir
familiares
causas
soñar
próstata
tratamientos
mujeres
clínica
pruebas
cura
apoyo
perseverar
pacientes

Contenido

- 1.- De los tratamientos para el Cáncer.
- 2.- Cómo prepararse para los tratamientos.
- 3.- Efectos secundarios y recomendaciones.
- 4.- Algunos consejos prácticos.
 - 4.1.- Los pacientes con cáncer también pueden verse bien.
 - 4.2.- El odontólogo es parte del equipo multidisciplinario con el que Ud. debe contar.
Prevenición de complicaciones bucales.
 - 4.3- Nutritips de alimentación. Estos consejos le ayudarán a sacar un mayor provecho a su alimentación.
 - 4.4- La actitud personal es vital en pacientes oncológicos.



INTRODUCCIÓN

Hemos elaborado este material con objeto de ayudar, ofreciendo respuestas y recomendaciones útiles para afrontar y manejar mejor los efectos de los tratamientos que se utilizan para el cáncer en su cotidianidad. Los especialistas que llevan su caso son los que mejor conocen su enfermedad y por lo tanto, los que mejor pueden ayudarte junto con el apoyo de tu familiares y amigos. Cada caso es diferente y comenzamos por recomendarte que evites hacer comparaciones con otras personas. Aunque aquí no halles la respuesta para todo, esperamos que sea de tu utilidad para el camino a transitar rumbo a tu recuperación.

1. De los tratamientos para el Cáncer.

Entre los tratamientos existen la radioterapia y la quimioterapia, que a continuación se detallan.

La radioterapia es un tratamiento que consiste en usar radiaciones (rayos no visibles) como los rayos x, para matar células cancerosas. La radiación es energía que se propaga de forma parecida a la del calor de una cocina, si una persona se acerca a la flama siente el calor aún sin tocarla. Existen dos tipos:

- Radioterapia externa
- Radioterapia interna.

Radioterapia externa, que es aplicada usando los rayos desde una máquina fuera del cuerpo, donde la persona con cáncer es colocada bajo aparatos que emiten la radiación por encima de la piel. En este tratamiento, los médicos marcan el sitio donde se encuentra el tumor en la piel de la persona con cáncer y cubren otras zonas del cuerpo, con protectores de plomo, para evitar que otras células sanas sufran por las radiaciones. Radioterapia interna en la que se implanta un objeto con una fuente radioactiva, que puede tener un aspecto parecido a una semilla o bolita, dentro de un recipiente pequeño llamado implante que se coloca dentro

del cuerpo, específicamente dentro del tumor o en sus cercanías, de modo que la radiación sólo recorre una distancia corta y puede dejarse en su posición permanentemente o sólo por un período breve. Si permanece en el cuerpo, el implante deja de emitir radiación después de cierto tiempo. Otros implantes se extraen una vez que se ha administrado la cantidad apropiada de radiación.

Para ambos casos existen unos efectos conocidos como efectos secundarios, que se refieren a todos los cambios que sufre la persona distintos a la cura de los



Radioterapia



Quimioterapia

síntomas o de la enfermedad, y que son causados por algún tratamiento. Estos efectos secundarios ocurren porque los tratamientos afectan partes del cuerpo de la persona con cáncer que son tejido sano, principalmente porque algunos afectan el crecimiento de las células. En la sección 3 se presenta un cuadro sobre tratamiento y efectos secundarios.

Por otra parte, en la quimioterapia se usan medicamentos que permiten atacar diferentes aspectos del tumor. Algunos medicamentos atacan directamente a las células cancerosas, otros atacan los vasos capilares que hacen llegar nutrientes y oxígeno al tumor. Estos medicamentos se aplican en períodos de 21 días frecuentemente de forma combinada.

2. Cómo prepararse para los tratamientos.

Una buena forma de ayudarte a que lleves el tratamiento es llenar un bolso con todas aquellas cosas que puedan servirte a la hora de que te encuentres en el sitio donde te aplicarán la terapia, como aquellos efectos personales que te darán comodidad durante el tiempo que dure el tratamiento. Aquí algunas sugerencias.

- a. Es importante que te mantengas hidratado. Entonces no olvides tu botella con agua.
- b. En caso de que te dirijas a tu sesión de quimioterapia, no olvides llevar algo salado como galletas para combatir el sabor metálico que puede causar la aplicación de este tipo de tratamiento.
- c. Evita ponerte ese día ropa apretada. Utiliza ropa suave de algodón y no uses almidón en la ropa.
- d. Evita llevar exceso de prendas o accesorios de los cuales tengas que estar al pendiente.
- e. Es conveniente que lleves un abrigo y medias ya que las salas de los tratamientos para quimioterapia son a menudo frías y también las antesalas mientras esperas a que te llamen para la radioterapia.
- f. Lleva cosas como manteca de cacao para los labios y brillo labial.
- g. Una almohada pequeña te servirá para la aplicación de la quimioterapia o para que descanses de camino a casa después de concluir tu sesión de radioterapia.
- h. Lleva libros, crucigramas o pasatiempos para el tiempo de espera.
- i. Recuerda de llevar zapatos cómodos y fáciles de colocar o quitar.
- j. Nunca vayas a los tratamientos en ayunas, toma antes de salir y con tiempo una comida ligera, que te permita que el estómago no se estrague.
- k. Recuerda que es recomendable llevar una persona cercana como un familiar y/o amigo, no dudes en que será de gran ayuda. Por lo tanto comunícale con antelación la fecha, para que lo tenga presente y lo coloque en su agenda. ¡Reserva la fecha!

3. Efectos secundarios y recomendaciones.

La base para una buena solución de los problemas es, sin duda, el conocimiento de los mismos, saber cómo actuar para enfrentarlos y conocer aquellas limitaciones a la hora de enfrentarse a ellos. Por lo cual ante la aparición de cualquier eventualidad, se debe tener algún plan de actuación para responder de la manera más eficaz posible, aquí algunas recomendaciones y consejos prácticos para aquellos efectos secundarios de los tratamientos.

Radioterapia

Efectos secundarios

Recomendaciones

Reacciones de la piel: enrojecimiento, muy parecido a las quemaduras.

Colocar cremas hidratantes sobre todo aquellas que han sido aprobadas por el médico. Es muy importante mantener la piel hidratada. No cubrir la quemadura con tela porque puede dañar más la piel al despegarlos. Procura lavar el área enrojecida con agua, sin jabón. Secar la piel con delicadeza, usando pequeños toques. Evitar exponerse al sol. Evite el uso de perfumes y agua de colonia, ya que contienen alcohol y resecan la piel.

Caída del cabello

Esta pérdida es temporal se sugiere que compre un champú suave y que evite tratar el cabello con secador o tintes para el cabello.

Cambios en la dentadura: un efecto secundario habitual de la quimio es la sequedad de la boca, causada por la disminución de la cantidad de saliva, la cual es necesaria para neutralizar los ácidos de las comidas y las placas dentales, su reducción puede causar caries.

Acudir a revisión dental cada 1 a 3 meses. Cepillarse los dientes y usar hilo dental después de cada comida o aperitivo, así como antes de acostarse. Usar un cepillo de cerdas suaves y remojarlo en agua para ablandarlo antes del cepillado y dentífricos con flúor especiales para bocas reseca. Asegurarse de que el enjuague bucal no contenga alcohol. Evite la ingesta de refrescos ya que estos son ácidos así como también de alimentos muy condimentados. La sequedad de la boca puede causar desajustes de las dentaduras postizas. Estar pendiente y acudir al dentista si esto se convierte en un problema.

Falta de gusto y sabor a metal en la boca

Es recomendable enjuagar la boca antes de cada comida. Comer poco y con frecuencia, tanto aperitivos como comidas completas. Asegúrate de ingerir muchas proteínas. Evitar alimentos concentrados en azúcar y ácidos, diluir las bebidas dulces con agua. Usar cucharas, cuchillos y tenedores de plástico si el sabor metálico llega a convertirse en un problema.

Esofagitis o inflamación del esófago por irradiación del tórax.

Esto se siente como dolor al tragar. Coma alimentos suaves y en porciones pequeñas.

Disminución de la fertilidad

Sólo se presenta en aquellos casos donde la radiación es aplicada a la pelvis. Consultar al médico sobre el tema.

Quimioterapia

Efectos secundarios

Náuseas: en ocasiones los pacientes que reciben quimio tienen náuseas, a menudo incluso vómitos.

Recomendaciones

Hay muchos medicamentos para prevenir y controlar las náuseas y los vómitos, así que se debe llamar al médico para buscar el más apropiado para la persona que recibe la quimio. También se puede intentar lo siguiente:

Que el paciente use ropa holgada, que la persona no asista a la quimio en ayunas, que coma poco y con frecuencia.

Sugerir que mastique bien los alimentos, comer y beber lentamente, beber líquido fríos sin gas. Chupar cubitos de hielo. No acostar a la persona durante las dos horas siguientes después de comer.

Pérdida del cabello

El cabello corto es más fácil de llevar y se puede manejar mejor la pérdida de grandes mechones de pelo. Luego de que se ha caído totalmente el cabello, puede usar sombrero o gorro o si prefiere un peluquín o peluca, asegúrese de que el forro no le frote el cuero cabelludo. Cuando el cabello empieza a crecer de nuevo, suele ser a veces muy frágil, tratar de usar productos de cabello para bebé, evite usar secador y no utilice aparatos para moldear el cabello en caliente.

Dolor: suelen aparecer en los músculos y en las articulaciones, en la cabeza, o también causar calores y hormigueos en las extremidades, o dolor de estómago.

Tomar la medicación recetada para aliviar el dolor. Haga uso de los masajes y ejercicios de respiración profunda, acupuntura y yoga, también puede manejar mejor el dolor con técnicas dadas por un especialista en terapia física o rehabilitación acerca de que postura debe adoptar al bañarse, dormir y caminar para el alivio o mejoramiento del dolor.

La quimioterapia reduce la cantidad de células sanguíneas como los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas y esto causa una serie de efectos secundarios.

Hacerse seguimiento médico para observar el conteo o recuento de células sanguíneas.

- Reducción de glóbulos rojos: transportan oxígeno y si su número disminuye, el corazón tiene que trabajar más para aportar suficiente oxígeno y nutrientes a los órganos del cuerpo. Esto trae fatiga, mareo, debilidad, palpitaciones, palidez, sensación de frío.

Alimentarse con una dieta balanceada. Incorporar alimentos con proteínas vitaminas y micronutrientes minerales como el hierro.

- Reducción de glóbulos blancos son el ejército de combate de las infecciones. Su disminución

Evitar estar entre las muchedumbres.

Aplicarse pomadas antisépticas en caso de tener alguna herida.

Tener cuidado de que las verduras y frutas que ingiera estén bien lavadas. No comer ni mariscos, ni carnes, aves, ni huevos crudos o poco cocidos.

Quimioterapia (cont.)

Efectos secundarios

Recomendaciones

hace más vulnerable al cuerpo contra gripes, infecciones por bacterias o virus. Un indicio de infección es fiebre alta superior a 38° C, escalofríos o sudores, diarrea o dolor abdominal, escozor al orinar, tos o picor intenso en la garganta, picor, enrojecimiento, pus, inflamación o sensibilidad inusual alrededor de una lesión, de una herida o del punto de inserción del catéter.

- Una reducción excesiva de este tipo de células pudiese justificar un retraso de la quimioterapia o un reajuste de la medicación.
- Las plaquetas intervienen en la coagulación de la sangre para detener las hemorragias. Una disminución en el número de plaquetas hace más propenso al paciente a sufrir de moretones y sangrar con facilidad.

No limpie excrementos de animales pida ayuda con estas labores.

Tener cuidado con las actividades que puedan resultar en una lesión.

Observe si se le hacen fácilmente puntitos rojos debajo de la piel, de igual forma observar encías y nariz de notar algo comunicarlo al médico inmediatamente.

Estar pendiente de usar zapatos o zapatillas, deben ser cómodos para evitar moretones.

Diarrea: cuando se hace frecuente causa deshidratación y pérdida de peso.

Mantener una dieta baja en fibras y grasas. Evitar grandes cantidades de leche o sus derivados así como frituras o mucha grasa durante el tratamiento. Se puede incluir en la dieta alimentos como arroz blanco, compota de manzana y pan tostado.

Acudir al médico si has tenido de 4 a 5 deposiciones diarias.

Estomatitis o inflamación de la mucosa de la boca.

Consulte al médico, porque esto podría predisponerlo a infecciones. Procure que el afectado no coma alimentos picantes o ácidos y tampoco sirva alimentos muy calientes. Se recomienda la higiene dental con cepillo de cerda suave.

Nota: Es bueno que recuerdes que estos efectos secundarios no son padecidos por todas las personas con cáncer de la misma manera, en caso de que estén presentes algunos de ellos recuerda que la ganancia puede ser, en muchos casos, salvar la vida o extenderla lo máximo posible.

4. Algunos consejos prácticos.

4.1. Los pacientes con cáncer también pueden verse bien:

“Verse bien es sentirse bien”. Lo dicen los especialistas, explican que es algo que va mucho más allá de la belleza. Tienen que ver más bien con la aceptación y comodidad que sienta cada ser humano con su imagen. No importa la edad ni el sexo, ni la condición socioeconómica, ni siquiera el estado de salud; por lo general, la gente se siente bien consigo mismo cuando tiene una imagen favorable.

Ya todos sabemos que el sentirse bien eleva la autoestima, ayuda a alcanzar la felicidad, incluso colabora en la salud. Hay estudios científicos que demuestran que tener un buen ánimo fortalece el sistema inmunológico. Por lo tanto, cualquier persona enferma no debe descuidar su imagen, ni su autoestima. Ni siquiera aquellas que sufren de cáncer.

Si por el tratamiento o por el tipo de enfermedad el paciente llega a presentar una afectación en la piel, bien sea en el rostro, cuello, hombros, pecho etc., su reacción normal es tratar de disimularlo. La recomendación es no maquillarlo y acudir al dermatólogo, él es la persona calificada y preparada para realizar un diagnóstico adecuado y ofrecer al paciente una alternativa. Si la lesión se encontrara en un área muy visible, puede usar protectores solares a base de maquillaje con buena aceptación cosmética, recordar como ya se ha mencionado, hidratar la zona de los labios con labiales cremosos y evitar fórmulas duraderas sin brillo que pueden acentuar y hasta empeorar la resequedad.

4.2. El odontólogo es parte del equipo multidisciplinario con el que Ud. debe contar. Prevención de complicaciones bucales.

La salud bucal es importante en cualquier individuo, pero más aún en los pacientes con cáncer, porque su calidad de vida puede verse afectada. Es muy importante que antes de empezar con la terapia correspondiente, bien sea quimioterapia, radioterapia, cirugía o la combinación de ellas, la persona a tratar acuda al odontólogo. Esto para determinar si hay necesidad de tratamientos preventivos, o curativos, y así prevenir complicaciones como infecciones durante o posterior a la terapia antineoplásica. Las medidas preventivas principales, tales como

consumo nutritivo apropiado, higiene oral eficaz y detección temprana de lesiones orales, constituyen intervenciones importantes previas al tratamiento. Se recomienda que el paciente proceda a la eliminación de todas las patologías previamente existentes y a un saneamiento bucal completo en un lapso mínimo de 15 a 20 días antes de que comience el tratamiento. Dependiendo del tipo de cáncer que tenga el paciente (la región de la cara y cuello o en el resto del cuerpo) varía la aplicación del tratamiento odontológico, en ocasiones

se amerita el comienzo inmediato del tratamiento y no se puede esperar a un lapso previo para la consulta.

Si el cáncer está en la región de cabeza y cuello el especialista afrontará las emergencias odontológicas que se presenten en períodos posteriores al inicio de la terapia. Según sea el caso del tipo de complicación: aguda y/o crónica en pacientes irradiados, en quimioterapia o en tratamiento con bifosfonato (ácido zoledrónico, ibandronato, etc.), ya hay protocolos aunque no definitivos ni de carácter universal que pueden aplicarse según sea el caso con la participación de un equipo dental experimentado en oncología oral que puede reducir el riesgo de complicaciones orales mediante el

examen directo del paciente o mediante consulta con un dentista local. Una de las complicaciones recientemente observadas es la osteonecrosis de los maxilares en aquellos pacientes que reciben o están recibiendo bisfosfonatos. Es importante conocer la historia completa del paciente, estudio de la enfermedad y medicamentos que se le han estado suministrando y trabajar de cerca con el o los médicos tratantes. Es mejor utilizar la prevención y aplicación de protocolos adecuados, que tener que tratar posteriormente las complicaciones óseas maxilares. No todos los pacientes tratados con bisfosfonatos presentan problemas dentales o bucales y sus beneficios son mayores a las complicaciones.

4.3. Nutritips de alimentación. Estos consejos le ayudarán a sacar un mejor provecho de su alimentación:

- Si tienes estreñimiento, mareo o vómitos consume caldos sin grasas, consomé, jugos de frutas naturales claros, agua saborizada, té, gelatina.
- Consume alimentos fáciles de tragar si tienes fatiga o náuseas como computas, guisos, crema de cereales (trigo, arroz), puré de papas, puré de comida cocida, sopas, alimentos guisados, ensalada de atún.
- Algunos de estos alimentos le caen muy bien al estómago: queso magro o bajo en grasa, pollo, pescado (cocido a fuego lento o a la plancha), fideos o pasta hervida (sola), arepitas de concha suave o bien la masa de la arepa (sola), papas al vapor, cereales calientes como una crema de arroz, puré de verduras como el ocumo o apio.
- Estos alimentos son fuente importante de proteínas importantes para tu nutrición. Añade a los alimentos queso duro o semiduro (magro o sin grasa) derretido o rallado; añade ricota o requesón a los guisos, espaguetis u otras preparaciones, consuma leche descremada, una idea puede ser preparar sopas, bebidas, cremas a base de leche. Consuma huevos duros en las ensaladas, en el puré de papas, omelletes.
- Consuma frutas y hortalizas como fuente de fibra, cuidando siempre que estén bien frescas y cuidadosamente lavadas, evitando frutas muy ácidas como los cítricos, también puede consumir frutos secos o incorporarlos a otros alimentos como el yogurt. Las

leguminosas son fuente importante de hierro, consulte con su médico en qué cantidad y con qué frecuencia puede incorporarlas a su menú.

- Finalmente incorpore alimentos ricos en vitaminas como la D a su dieta, esta se encuentra en la leche, huevos, pescado, los cereales y de la misma forma incorpore alimentos ricos en calcio, como los derivados de la leche, huevos, pescado, frutas como el higo, las aceitunas, el níspero, la guayaba. Procurar consumirlos enteros y no en zumos ya que se pierde gran cantidad de calcio en el proceso de trituración y mecanizado.



4.4. La actitud personal es vital en pacientes oncológicos

Existen estudios que apoyan la teoría de que el sistema inmunológico puede verse influenciado por las emociones. Un ejemplo es la actitud frente a una situación como lo es una enfermedad. Aquellos pacientes que se sienten tranquilos y esperanzados tienden a manejar mejor los tratamientos frente a aquellos que están desanimados o llenos de rabia. Las emociones y los estados de ánimo influyen en el desarrollo o la mejoría de enfermedades; en algunos casos es determinante. Aquí consejos y recomendaciones que pueden ayudar.

- Tener una actitud positiva ante el diagnóstico que nos brinde el médico, aunque en ocasiones puede resultar difícil, sobre todo, con enfermedades que crean tanta expectativa como el cáncer.
- Si es necesario, buscar acompañamiento terapéutico para drenar las inquietudes, vicisitudes y miedos que generan la

patología oncológica. Esto puede ayudar a la persona a manejar etapas anímicas inherentes al manejo del duelo (pérdida de la salud) por las que el paciente oncológico puede pasar, como la negación, rabia, depresión, regateo o negociación y aceptación. En la etapa de rabia es recomendable que el médico tratante y la familia intenten hacerle entender al paciente, que mientras más rápido acepte lo que le está sucediendo, más pronto y oportunamente puede comenzar su tratamiento y con mayor probabilidad de ver los resultados. Si el paciente llegase a pasar por la etapa de la ira, donde se preguntan repetidas veces ¿por qué a mí? En este momento en especial es necesario el apoyo terapéutico. Una de las etapas más comunes es la depresión en la que se sumergen los pacientes con cáncer, aquí están abiertos a recibir ayuda de aquellas personas cercanas que quieran

brindarle apoyo y generalmente aceptan ir al terapeuta, para no profundizar y hundirse en la depresión. Y la fase a la que todo paciente debería llegar desde que reciben el diagnóstico es la aceptación. Aquí no sólo están abiertos a recibir orientación, sino que además la buscan y promueven en otras personas. En esta etapa perciben que lo que les sucede es una oportunidad para el cambio y por lo general, las reacciones al tratamiento son mucho más favorables desde el punto de vista físico y psíquico.

- Otra alternativa es sobrellevar la enfermedad sin apoyo terapéutico a lo que algunos pacientes responden muy bien con el apoyo de familiares, amigos o grupo de personas de un equipo social o religioso. Esto le permite a la persona que está en tratamiento sentirse acompañado y amparado.

- El papel del médico es importante, es por esto que debe pedirle ser específico. Es recomendable que el paciente, después que el médico con un lenguaje científico pero claro y preciso le dé el diagnóstico, sea él mismo quien pregunte si es cáncer. Siempre se debe recordar decirle al paciente la verdad con sensibilidad y que la persona sienta la libertad de aclarar las dudas y preguntas que puedan surgir durante el transcurso de la enfermedad.

Los beneficios de las terapias psicológicas no se ven en dos sesiones, cada persona evoluciona de forma distinta, pero una vez que recibe la terapia el paciente lo demuestra por su estado de ánimo. A su vez, los resultados, se ven reflejados en la evolución de la enfermedad.



Síganos en Facebook:



Sociedad Anticancerosa de Vzla.

Twitter



@SAnticancerosa

Instagram



@sociedadanticancerosavzla

y visítenos en:

www.sociedadanticancerosa.org.ve

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**

RIF: J- 00056059-5



SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA.

Calle Jalisco, Edificio La Colonia, piso 1,
Las Mercedes; Distrito Capital

Caracas –Venezuela.

disponible en:

www.ayudaalpacienteoncologico.org.ve



Escanea y accede a esta información
y mas, desde tu teléfono inteligente

Revisión y actualización:
Lcda. Angélica Castillo Rojas y
Dra. María Eugenia Aponte Rueda.
Departamento de Educación y Prevención.

Fuentes Consultadas:

Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Guía para Familiares. 1era Edición

Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Revista Mensaje (en línea).

Disponible en <http://www.mensaje.org.ve/revista.asp?i=2012/1>