

# CONSEJOS PARA AYUDAR A MANEJAR DETERMINADOS EFECTOS SECUNDARIOS



**Si experimenta algún efecto secundario, llame a su médico oncológico. Es posible que este deba:**

- Tratarlo con un medicamento adicional
- Reducir su dosis
- Suspender el tratamiento por un periodo breve o interrumpirlo de forma permanente en casos graves



**Cómo comunicarme con mi médico oncológico**

---

Nombre

---

Número

Recuerde: los siguientes consejos se basan en información que proviene de distintas organizaciones que proporcionan información y apoyo para personas afectadas por cáncer.

Ninguno de los productos citados en estos consejos son propiedad de Exelixis, Inc. ni de sus afiliadas. Estos consejos no avalan esos productos, se podrían usar otros productos similares y los dueños de dichos productos no avalan estos consejos.



## DIARREA

La diarrea es un efecto secundario común de algunos tratamientos contra el cáncer. Si no se trata, la diarrea puede ser muy grave, por eso es importante que hable con su médico o enfermero oncológico si tiene alguna señal o síntoma, o si evacúa con más frecuencia de lo normal.



### **Llame a su médico o enfermero oncológico de inmediato en los siguientes casos:**

- Si evacúa 6 o más veces con heces blandas por día durante 2 días seguidos
- Si tiene sangre en el área anal o hay sangre en las heces
- Si perdió 5 libras o más luego de que empezó la diarrea
- Si tiene dolor de estómago o calambres en el vientre que duran 2 días o más
- Si no orina durante 12 horas o más
- Si se le inflama o hincha el vientre



## Consejos para ayudar con la diarrea

- Tome muchos líquidos claros. Intente no tomar muchas bebidas con cafeína (como café y refrescos) ni productos lácteos (como leche)
- Coma pequeñas porciones de comidas ligeras muchas veces al día (como banana, arroz, puré de manzana, pan tostado o puré de patatas)
- Intente no comer alimentos picantes, grasosos, grasos o con alto contenido de fibra (como comida rápida, vegetales crudos y nueces)
- Lleve un registro de la frecuencia con la que tiene diarrea, de la cantidad de líquidos que toma y de su peso
- Luego de cada evacuación, limpie cuidadosamente su área anal usando un jabón suave o toallitas para bebé, y séquela suavemente. Una vez que esté seca, puede aplicar vaselina o ungüento A+D® en la parte exterior del área rectal

### **En el kit de cuidados, se incluyen tabletas antidiarreicas de loperamida.**



Lea el paquete y consulte con su médico cómo tomar loperamida para tener la certeza de que sea seguro para usted. Si su médico aprueba el uso de loperamida:

- Tome 2 cápsulas después de la primera vez que evacúe heces blandas y, a partir de ahí, 1 después de cada vez que experimente lo mismo. No tome más de 4 cápsulas en un periodo de 24 horas



# CUIDADO BUCAL

**Determinados medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer pueden generar problemas bucales, como los siguientes:**

- Aftas en la boca
- Dolor en las encías o en la boca
- Infecciones en la boca o las encías
- Sensación de ardor en la lengua
- Enrojecimiento, inflamación o sangrado en las encías
- Cambio en el sabor de los alimentos



**Si experimenta dolor en la boca o en la garganta, O BIEN si siente u observa alguna diferencia en su boca, llame a su médico o enfermero oncológico.**

- Contrólese la boca 2 veces por día. Use una pequeña linterna y un depresor lingual suave para:
  - Buscar pequeños cortes, úlceras o lesiones en su boca: en sus encías, en su lengua y debajo de su lengua
  - Fijarse si el interior de su boca está más rojo de lo normal o inflamado
  - Ver si hay sangre en su boca



## Consejos para el cuidado bucal

- Visite a su odontólogo con frecuencia
  - Cepílese los dientes suavemente después de cada comida
    - Use un cepillo de dientes suave y pasta de dientes para niños
  - Use hilo dental al menos una vez al día
  - Informe al dentista sobre los tratamientos que está realizando



## Consejos para el cuidado bucal (continuación)

- Si tiene llagas o sequedad, enjuáguese la boca después de comer y antes de ir a dormir
  - Utilice una mezcla de sal y bicarbonato de sodio: coloque una cucharadita de sal y una cucharadita de bicarbonato de sodio en un cuarto de agua tibia; luego, revuelva o agite bien. Sorba la solución, hágase buches y gárgaras suaves y, luego, escúpala. ¡No la trague!
  - No utilice enjuagues bucales con alcohol
- Use un bálsamo para los labios, como ChapStick®, para mantener los labios hidratados
- Si siente dolor en la boca
  - Chupe trozos o paletas de hielo
  - Tome los líquidos con una pajilla
  - Pregunte a su médico oncológico qué medicamentos de venta libre puede utilizar para el dolor
  - Consuma alimentos suaves que pueda tragar fácilmente
  - Intente no comer alimentos duros, crocantes, salados, pegajosos, azucarados o picantes
  - Intente no comer ni beber frutas o jugos de frutas que sean ácidas, como tomate, naranja, pomelo (toronja), lima y limón



# NÁUSEAS Y VÓMITOS

Es posible que sienta náuseas (ganas de vomitar) o vomite (devuelva) durante su tratamiento contra el cáncer.



## Llame a su médico o enfermero oncológico de inmediato en los siguientes casos:

- Si vomita más de 3 veces en una hora durante más de 3 horas
- Si ve sangre en el vómito
- Si vomita y el vómito tiene el aspecto de granos de café
- Si no puede ingerir más de 4 tazas de líquido o trozos de hielo por día
- Si no ha podido comer por más de 2 días
- Si se siente débil, mareado o confundido
- Si pierde 2 libras o más en 2 días
- Si su orina es amarilla oscura



## Consejos para controlar las náuseas y los vómitos

### Para las náuseas (molestia estomacal)

- Tome muchos líquidos claros, como refrescos de jengibre, jugo de manzana o caldo
- Coma alimentos insulsos (con poco o nada de sabor), como pan tostado y galletas. No ingiera alimentos pesados, grasos o grasosos
- Intente mantenerse alejado de los aromas fuertes



## Consejos para controlar las náuseas y los vómitos (continuación)

- Después de comer, espere al menos 1 hora para acostarse. Descanse sentado en una silla o un sillón reclinable
- Chupe un limón o un caramelo de menta para eliminar un sabor desagradable
  - No coma durante al menos 2 o 3 horas antes de irse a la cama y levante la cabecera de su cama para dormir

### Para los vómitos (devolver lo que comió)

- Lleve un registro de la frecuencia con la que vomita, de la cantidad de líquidos que toma todos los días y de su peso
- Una vez que el vómito haya finalizado, intente sorber lentamente una pequeña cantidad de líquido fresco. Le recomendamos que chupe algunos trozos de hielo o de jugo congelado

**Es posible que su médico oncológico le recete un medicamento para las náuseas y los vómitos.**

**En el kit de cuidados se incluyen Queasy Drops®.**



Los ingredientes en Queasy Drops® pueden ayudarle a detener las náuseas y la sequedad bucal.

- Consulte con su médico antes de utilizarlos
- Chupe los Queasy Drops® como lo hace con los caramelos duros
- No los mastique





## FATIGA

La fatiga, o sensación de cansancio, debilidad y falta de energía, es un efecto secundario común de determinados tratamientos contra el cáncer.



### **Llame a su médico o enfermero oncológico en los siguientes casos:**

- Si está demasiado cansado para levantarse de la cama, y esta situación dura 24 horas o más
- Si no puede pensar con claridad
- Si no puede dormir por la noche
- Si se siente cansado (le falta el aire o tiene latidos fuertes o acelerados) luego de hacer actividades leves



## Consejos para controlar la fatiga

- Duerma lo suficiente todas las noches. La cantidad de tiempo necesaria varía según la persona, pero por lo general deben ser 7 u 8 horas
- Intente mantener buenos hábitos de sueño
  - Vaya a dormir a la misma hora todas las noches
  - Levántese a la misma hora todos los días
- Intente no ingerir comidas muy pesadas antes de ir a dormir
- Si consume cafeína, asegúrese de que falten entre 6 y 8 horas para ir a dormir. Recuerde que la cafeína se encuentra en los líquidos (como refrescos y café), en los alimentos (como el chocolate) y en algunos medicamentos
- Asegúrese de que su habitación esté tranquila y oscura, y que tenga una temperatura agradable
- Manténgase lo más activo posible. Hable con su médico sobre los tipos de actividades que pueden ser adecuados para usted. Es mejor comenzar de a poco. Solo haga más cuando sepa que puede
- Planee con anticipación. Decida qué actividades son más importantes para usted. Si es posible, intente programar las actividades importantes a lo largo del día, para poder tomarse descansos
- Lleve una dieta nutritiva y equilibrada (asegúrese de consumir suficientes calorías y proteínas para que su cuerpo cuente con la energía que necesita)
- Considere reunirse con un dietólogo registrado que se especialice en ayudar a personas con cáncer



## **SÍNDROME MANO-PIE (HFS, EN INGLÉS)**

Determinados medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer pueden causar HFS, un efecto secundario que provoca síntomas como dolor e hinchazón en las manos y los pies. Es posible que su médico se refiera al HFS como el síndrome eritrodisestesia palmoplantar (PPES, en inglés).



### **Llame a su médico o enfermero oncológico si tiene alguno de los siguientes problemas en las manos o los pies:**

- Su piel está enrojecida o hinchada
- Siente un hormigueo o ardor, o la piel sensible al tacto
- Tiene callos gruesos o ampollas
- Tiene la piel agrietada, descamada o desprendida
- Tiene ampollas, úlceras o lesiones en la piel
- Le cuesta caminar o usar las manos (especialmente debido al dolor)

**Comience a usar la crema para cuidados especiales Udderly Smooth® Extra Care que se incluye en el kit.**



Aplicar esta crema varias veces al día podría ayudar a aliviar algunos síntomas del síndrome mano-pie.

- Siga las instrucciones del paquete o según se lo indique su médico
- También puede usar otras lociones suaves sin perfume.



## Consejos para ayudar con el síndrome mano-pie

- El calor puede empeorar los síntomas o aumentar las probabilidades de que aparezcan
- Trate de no colocar las manos ni los pies en agua caliente
- Intente mantenerse lejos de la luz directa del sol y de otras fuentes de calor
- Si siente calor en las manos y los pies, use un paquete de hielo para enfriarlos durante 15 a 20 minutos
- Tome duchas o baños fríos
- No tome duchas calientes
- Evite presionarse, friccionarse o refregarse las manos y los pies
- No utilice martillos, palas, cuchillos u otras herramientas
- Use ropa suelta y cómoda y calzado que le quede bien
- Palmee suavemente la piel para que se seque luego de lavarse las manos o de bañarse
- Utilice guantes y medias de algodón para protegerse las manos y los pies
- Hable con su médico sobre el uso de cremas como clobetasol y halobetasol, que pueden adquirirse en las farmacias locales



# HIPERTENSIÓN (PRESIÓN ARTERIAL ALTA)

La hipertensión es un efecto secundario común entre las personas que toman determinados medicamentos contra el cáncer. Es importante tomarse la presión antes de comenzar a tomar el medicamento y continuar haciéndolo regularmente durante el tratamiento. Lleve un registro de las mediciones de la presión para poder avisarle a su médico si se produce algún cambio.



## Llame a su médico o enfermero oncológico en los siguientes casos:

- Si su presión arterial aumenta repentinamente
- Si su presión arterial se encuentra fuera del rango recomendado (la presión arterial normal es 120/80). Hable con su médico sobre sus metas relacionadas con la presión arterial
- Si se siente mareado
- Si tiene dificultad para respirar
- Si tiene algún síntoma nuevo o si observa que alguno de sus síntomas empeora



## Consejos para ayudar con la hipertensión

- Tómese regularmente la presión arterial. Consulte con su médico antes de comenzar
- ¡Manténganse saludable!
  - Lleve una dieta de granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa (como yogur)
  - No consuma demasiada sal, cafeína o bebidas alcohólicas
- El ejercicio diario puede ayudarle a controlar la presión arterial. Caminar, trotar, andar en bicicleta y nadar son ejemplos de los mejores tipos de ejercicios. Le sugerimos que pregunte a su médico oncológico qué tipos de ejercicios recomienda para usted