

## Servicio Oncología Médica



# Efectos Adversos de los Antineoplásicos Sistémicos

Nuestro objetivo con este folleto es enseñarle a reconocer e identificar los posibles efectos adversos más frecuentes producidos por la quimioterapia y contribuir a afrontarlos.

Los tratamientos antineoplásicos sistémicos (que actúan de forma general, a nivel de todo el organismo), son un conjunto de medicamentos que ejercen su acción sobre las células tumorales malignas, aunque también pueden actuar sobre las células sanas. Ésta acción sobre las células sanas es la que produce los efectos que llamados adversos.

La mayoría de ellos desaparecen al finalizar su tratamiento.



Puede que usted padezca sólo algunos de ellos o ninguno.

La quimioterapia, es un subgrupo de fármacos incluidos dentro de los tratamientos antineoplásicos sistémicos.

Es sólo una guía, no sustituye la comunicación con el equipo terapéutico (médico y/o enfermera) que le trata.

La quimioterapia y otros fármacos antineoplásicos sistémicos producirán algunos cambios en su vida. Es normal que pueda sentirse triste, ansioso, enojado o presentar cambios de carácter. Intente compartir sus preocupaciones y/o expectativas con su familia o alguien de su entorno más cercano. Pida ayuda si la necesita.

Es muy importante mantener una actitud positiva de colaboración con su tratamiento.

Es recomendable durante todo el tratamiento, mantener una vida activa en función de su situación funcional, siendo aconsejable realizar ejercicio moderado (por ejemplo caminar).

La Asociación Española Contra el Cáncer (A.E.C.C.) también, dispone de recursos para ayudarle.

## ASTENIA O CANSANCIO

Es la sensación de cansancio físico, emocional y mental persistente. Puede estar producido por la propia enfermedad o por los tratamientos, aunque también es dependiente del estado psico-emocional.

### Consejos:



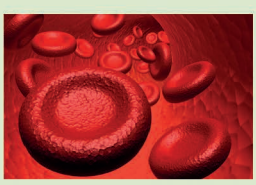
- Solicite ayuda, y comparta tareas con familiares y amigos.
- Mantenga una rutina diaria.
- Utilice métodos para reducir el estrés.: relajación, meditación, escuchar música...
- Mejore la calidad del sueño reduciendo el consumo de estimulantes. Intente mantener un equilibrio entre la actividad física y el descanso.
- Procure mantener una dieta equilibrada y consumir alrededor de 2 litros de agua al día.

Consulte con su médico o enfermera si aparece depresión, dolor o insomnio persistente.

## NEUTROPENIA

La quimioterapia puede bajar la cantidad de glóbulos blancos (leucocitos) y en concreto de los neutrófilos, que son las células de la sangre que combaten las infecciones.

### Consejos:



- Evite a las personas con infecciones activas o resfriados.
- Mantenga limpia la piel con jabones neutros.
- Lave la boca y cepille sus dientes con suavidad 3-4 veces al día.
- Lávese las manos antes de las comidas y después de ir al baño.
- Evite el contacto con las heces de su mascota.

Acuda a Urgencias si presenta fiebre de más de 38° C, escalofríos o tiritona, o en ausencia de fiebre si se encuentra mareado o con síntomas relacionados con cuadro infeccioso.

## MUCOSITIS

Es un efecto secundario relativamente frecuente. Consiste en la inflamación de las mucosas fundamentalmente la digestiva (desde la boca hasta el ano), pero también es posible la afectación de otras mucosas (mucosa vaginal, conjuntival).

Se manifiesta por:

- Enrojecimiento de la mucosa digestiva (fundamentalmente la boca) y/o úlceras.
- Sequedad bucal, con sensación quemante que puede evolucionar a dolor severo.

Además de la quimioterapia son factores de riesgo para su desarrollo:

- Boca mal cuidada.
- Patología dental (caries,...)
- Tratamiento con Radioterapia.
- Presencia de neutropenia.

### Consejos:



- **Si es posible, acuda al dentista antes de iniciar la quimioterapia, para revisión de su cavidad oral y piezas dentarias.**

- **Higiene bucal adecuada:**

- Utilización de cepillo de cerdas suaves, tres veces al día (al levantarse, después de las comidas y antes de irse a dormir).
- Enjuagues de agua con bicarbonato sódico (2 cucharadas soperas en 1 litro de agua), si no existen úlceras se puede añadir al agua además, sal (1 cucharada soperas).
- Evitar los colutorios con soluciones alcohólicas.
- Hidratar labios con cremas labiales.
- Si tiene dentadura postiza, utilícela sólo para comer.

- **Dieta:**

- Tomar preferentemente alimentos blandos o triturados y evitar los alimentos ácidos, muy salados, fritos o muy condimentados.
- Evitar alimentos crudos, frutas verdes y bebidas gaseosas.
- Para favorecer la salivación puede usar chicles, caramelos sin azúcar y si no tiene úlceras, enjuagues de manzanilla con limón.



- **Tratamiento farmacológico: puede ser necesario soluciones anestésicas tópicas (locales) para disminuir los síntomas como el dolor, sobre todo con las comidas.**

- **Puede utilizar lágrimas artificiales si lo precisa por sequedad de mucosa conjuntival.**

Si aparecen úlceras o sensación de quemazón en la boca o en cualquier otra parte del tracto digestivo o en otras localizaciones consulte con su MAP.

## ALTERACIÓN DEL GUSTO (DISGEUSIA)

Son cambios perceptivos en el sabor de los alimentos y bebidas producidos por algunos tratamientos sistémicos, sobre todo con algunos tipos de quimioterapia.

La alteración en la percepción de los sabores variará dependiendo del medicamento.

Los más frecuentes son:

- Los gustos amargos parecen más fuertes.
- Los sabores dulces parecen menos dulces.
- Otras veces lo que aparece es un sabor metálico en la boca.

### Consejos:



- **Comer alimentos fríos o templados para evitar que desprendan olor y disminuir su sabor.**
- **Saborear caramelos sin azúcar antes de la quimioterapia.**

## NÁUSEAS Y VÓMITOS:

**Náusea:** Sensación desagradable y subjetiva que se localiza en la parte posterior de la garganta y en el estómago, seguido o no de vómito.

**Vómito:** Contracciones de la musculatura abdominal que hacen que el contenido del estómago sea expulsado hacia la boca.

**Arcada:** Movimientos esofágicos y gástricos producidos para vomitar pero sin que haya expulsión de contenido.

La causa principal tiene relación con la forma de actuar de los fármacos antineoplásicos y/o la radioterapia.

Determinadas características propias de cada paciente determinan una mayor predisposición para presentar náuseas y vómitos.

No todos los fármacos quimioterápicos producen náuseas y vómitos.

### Consejos:



- **Se debe asegurar la nutrición durante los días del tratamiento:**
  - Intente comer con frecuencia en pequeñas cantidades (en lugar de hacer 3 comidas al día, procure hacer 5 o 6)
  - Se toleran mejor los alimentos fríos o templados.
  - Evite comer comidas muy grasas (frituras, salsas, leche entera, quesos curados.....)
  - Se debe comer despacio, masticando bien los alimentos y en un ambiente relajado.



- Evite las bebidas alcohólicas, el tabaco y las bebidas gaseosas durante el tratamiento pues favorecen las náuseas.
- Evite los olores desagradables y fuertes, pida ayuda a sus familiares para la elaboración de las comidas.
- A veces puede ser útil, el comer alimentos secos (cereales, galletas tipo “maría”, pan tostado, frutos secos), sobre todo si tiene náuseas por la mañana.
- Puede ser necesario tratamiento con medicamentos contra las náuseas y los vómitos (antieméticos), que le recetará su médico si fuera preciso.

Las náusea y la pérdida de apetito mejorarán cuando finalice su tratamiento de quimioterapia, si persisten comuníquelo a su médico.

## DIARREA

Es una complicación frecuente en pacientes que reciben quimioterapia. Su severidad se evalúa en función del número de deposiciones/día (2 ó más deposiciones líquidas al día).

**Si la intensidad es importante o la duración prolongada, debe consultarlo con su médico.**

Las recomendaciones se encuentran en una hoja adjunta.

## ESTREÑIMIENTO

Es la disminución del número de deposiciones (menos de 2 a la semana), asociado a una mayor dureza de las heces.

Se da con mayor frecuencia en:

- Mujeres.
- Pacientes en tratamiento analgésico con opiáceos.
- Deficiencias nutricionales.
- Disminución del ejercicio físico.

Algunos fármacos usados para combatir las náuseas y los vómitos también pueden producir estreñimiento.



### Consejos:

- Tome alimentos ricos en fibra (pan integral, cereales integrales, frutos secos, frutas como los cítricos o las ciruelas, verduras y legumbres).
- Beba líquidos abundantes a lo largo del día.
- Evite alimentos astringentes (preparados de cacao, chocolate, etc.)
- Haga ejercicio suave todos los días (por ejemplo: andar).

## TOXICIDAD CÚTANEA

Pueden aparecer manifestaciones locales o generalizadas en la piel y/o anejos cutáneos (uñas, folículos pilosos) que alteren su calidad de vida.

- Dermatitis: fotosensibilización, descamación síndrome de mano-pie.
- Alteraciones del color y crecimiento en las uñas
- Áreas de pigmentación en líneas o bandas.

### Consejos:

- **No usar agua muy caliente.**
- **Utilice jabones y champús neutros.**
- **Utilice crema hidratante corporal.**
- **Debe tener precaución al utilizar productos de limpieza (mejor usar guantes).**



## ALOPECIA

Es la pérdida del pelo.

Es un efecto adverso reversible cuando es en relación con los tratamientos sistémicos como la quimioterapia, pero no todos los tratamientos de quimioterapia lo producen. En general, la pérdida de pelo comienza 2 semanas tras la administración de la quimioterapia y se mantiene durante el tratamiento, para volver a crecer tras haber completado el tratamiento de quimioterapia.

Afecta a la cabeza y a otras partes del cuerpo (axilas, pubis, cejas, brazos, piernas, barba).

A veces también se pueden producir cambios en el color o textura del pelo, siendo habitualmente reversibles.

Es un efecto adverso que produce gran impacto a los pacientes por la repercusión estética que supone.

### Consejos:

- **Evite la exposición solar de la cabeza sin protección.**
- **No utilice tintes que no sean vegetales (sin amoníaco) ni se haga permanentes.**
- **Utilice champús suave y crema suavizante.**
- **Utilice cepillos suaves para su peinado.**
- **Utilice pelucas o pañuelos según sus gustos.**
- **Nuestro hospital en colaboración con la Asociación**
- **Contra el Cáncer y la Fundación Estampa ofrece talleres dirigidos especialmente a las mujeres en situación de alopecia (maquillaje, pañuelos,..)**



Diseño: U. IMAGEN Comunicación y Relaciones Públicas H.G.U.G.M.

Elaborado por:  
**Carmen Flores Sánchez**  
**Marta Cantero Martín**  
Enfermeras del Hospital de Día de Oncología  
del Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Fecha inicio de difusión del documento: 01/02/2015

Versión 01



Hospital General Universitario  
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid