



DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

CUESTIONES FRECUENTES

ÍNDICE

1. ¿EN QUÉ CONSISTE LA QUIMIOTERAPIA?
2. ¿QUÉ ES LA RADIOTERAPIA?
3. ¿QUÉ ES LA HORMONOTERAPIA?
4. ¿QUÉ ES UNA FLEBITIS?
5. ¿QUÉ ES EL “PORTAL” O RESERVORIO SUBCUTÁNEO?
6. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA CUANDO LLEGUE A CASA TRAS CADA CICLO DE QUIMIOTERAPIA?
7. ¿SE CAE SIEMPRE EL PELO CON LA QUIMIOTERAPIA?
8. ¿QUÉ FARMACOS PROVOCAN ALOPECIA?
9. ¿PUEDO HACER EJERCICIO FÍSICO?
10. ¿SE PUEDE TOMAR EL SOL DURANTE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?
11. ¿QUÉ TIPO DE DIETA SE RECOMIENDA DURANTE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?
12. CONSEJOS PARA PREVENIR NAUSEAS O VOMITOS DESPUES DEL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA.
13. ¿SE PUEDEN TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS?
14. ¿PODRE TENER HIJOS DESPUES DEL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?
15. ¿SE PUEDEN TENER RELACIONES SEXUALES DURANTE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?
16. ¿SE CONTAGIA EL CÁNCER?
17. ¿EL CÁNCER ES HEREDITARIO?



DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

1. ¿EN QUÉ CONSISTE LA QUIMIOTERAPIA?

Consiste en la administración de uno o más fármacos que impiden la replicación y frenan el crecimiento de las células tumorales. Su administración puede ser intravenosa u oral. Antes de cada ciclo tendrá una consulta con su oncólogo para control de los posibles efectos secundarios y valoración analítica. La administración de la quimioterapia suele durar entre 1 y 5 horas y no es necesario que el paciente vaya en ayunas.

Debe avisar a enfermería en caso de que notara:

- Molestias o hinchazón en la zona de la punción.
- Picor en la garganta.
- Palpitaciones.
- Escalofríos.
- Cualquier otro síntoma que le preocupe o moleste.

2. ¿QUÉ ES LA RADIOTERAPIA?

Es un tratamiento que utiliza radiaciones para destruir células tumorales localizadas en una zona concreta. Se administra en sesiones breves pero diarias (exceptuando sábados y domingos) como tratamiento único o bien asociado a otros tratamientos como la cirugía o la quimioterapia.

CUIDADOS DE LA ZONA IRRADIADA:

- La piel debe estar limpia antes de la sesión de quimioterapia, sin restos de perfume, jabón o crema.
- Para el baño utilizar jabón neutro y agua templada.
- Lavar la zona con la mano y no con esponja.
- Secar con la toalla sin frotar.
- No exponer al sol.
- Vestir con tejidos sueltos y naturales.
- Evitar rozaduras o traumatismos.
- Utilizar solo las lociones indicadas por su médico radioterapeuta.



DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

3. ¿QUÉ ES LA HORMONOTERAPIA?

Consiste en el empleo de tratamientos para evitar la producción hormonal en aquellos cánceres hormonodependientes como son el cáncer de mama y el cáncer de próstata.

4. ¿QUÉ ES UNA FLEBITIS?

Consiste en la inflamación de la pared interna de una vena. Puede acompañarse o no de la trombosis de la misma. Algunos agentes quimioterápicos predisponen a su aparición (5-FU, adriamicina, mitomicina, vinorelbina, bleomicina, cisplatino y vincristina) Rápidamente se siente sobre la vena un dolor localizado, hinchazón y eritema y la zona se nota caliente. Debido a que la sangre de la vena se coagula se puede sentir como una cuerda dura debajo de la piel. Esta sensación puede abarcar toda la longitud de la vena. Por lo general la flebitis desaparece por sí sola. La administración de analgésicos como ibuprofeno alivia el dolor.

5. ¿QUÉ ES EL “PORTAL” O RESERVORIO SUBCUTÁNEO?

Consiste en un pequeño dispositivo que se coloca debajo de la piel y va conectado a una vena. A través de él se pueden administrar todo tipo de medicamentos intravenosos y tomar muestras de sangre, sin necesidad de tener que hacerlo cada vez en una vena del brazo. El reservorio se coloca con anestesia local bajo la piel del tórax o del brazo. Una vez retirado los puntos se puede hacer una vida normal, incluso hacer deporte como natación, correr e ir en bicicleta... siempre que no implique golpes ni riesgo de lesiones de la zona del reservorio.

La limpieza o sellado del catéter consiste en la administración de suero con heparina para que no coagule la sangre en el catéter que conecta el reservorio con la vena. Esto se debe hacer cada vez que se utilice y periódicamente cuando no se use (habitualmente cada mes).

6. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA CUANDO LLEGUE A CASA TRAS CADA CICLO DE QUIMIOTERAPIA?

- Debe vigilar su temperatura porque sus defensas pueden estar bajas durante algún tiempo. Por esta misma razón se debe evitar el contacto con personas alguna enfermedad infecciosa. No es peligroso el que Ud tenga contacto con



o n c o a v a n z a

DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

niños, salvo que el niño tenga alguna infección porque se la podría contagiar tal y como acabamos de comentar.

- Se puede hacer ejercicio suave.
- Beber abundante agua.
- Mantener buena higiene diaria y mantener la piel bien hidratada y protegerla del sol.

7. ¿SE CAE SIEMPRE EL PELO CON LA QUIMIOTERAPIA?

No todos los tratamientos provocan alopecia, es decir, caída del cabello. Pero la mayoría lo empobrecen o hacen que pierda vitalidad.

La caída del cabello suele empezar a los 10 días de haberse puesto el primer tratamiento y se habrá completado a las 3-4 semanas, coincidiendo con la administración del 2º ciclo. Vuelve a salir entre 4 y 10 semanas tras finalizar el tratamiento. Habitualmente sale en la misma cantidad pero puede cambiar la textura y a veces el color.

CONSEJOS PARA ANTES DE LA CAIDA DEL CABELLO:

- Si quiere mantener la misma imagen debe ir a la peluquería antes de que ocurra la caída para que puedan ver su tipo de cabello, color y corte.
- Si tiene el pelo largo es mejor cortarlo porque impresionara menos cuando empiece la caída.
- No tomar esta decisión si no está clara la caída.
- A veces la caída del pelo provoca molestias en el cuero cabelludo.

CONSEJOS PARA CUENDO SE HA PERDIDO EL CABELLO:

- Lavar el cuero cabelludo con champú de PH neutro.
- Dejar destapada la cabeza unas cuantas horas al día para que el cuero cabelludo respire.
- Utilizar unas gotas de aceite de rosa de mosqueta o similar para hidratar o nutrir la zona.

CONSEJOS PARA CUANDO EMPIEZA A SALIR EL CABELLO:

- Si el pelo es endeble, se debe rapar y no teñir.
- Si el pelo es fuerte y abundante se puede teñir con tintes vegetales, libres de agua oxigenada.



DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

- No usar el secador con aire caliente porque se podría quemar el cuero cabelludo.
- No utilizar productos agresivos (gomina, laca, etc)
- Utilizar mascarillas nutritivas.

8. ¿QUÉ FARMACOS PROVOCAN ALOPECIA?

Adriamicina, Epirubicina, Bleomicina, Ciclofosfamida, Dacarbacina, Etopósido, Ifosfamida, Irinotecan, Paclitaxel, Docetaxel, Topotecan.

9. ¿PUEDO HACER EJERCICIO FISICO?

Realizar ejercicio físico mejora la fuerza muscular, disminuye la fatiga y aumenta la autoestima. Es aconsejable hacer ejercicio físico suave, como caminar, cada día o de moderada intensidad tres veces a la semana. No se recomienda hacer ejercicio los días que se encuentre más bajo de energía como por ejemplo el día el tratamiento y los días posteriores. El límite físico lo pone cada uno dependiendo del estado de forma físico previo y del grado de cansancio provocado por el tratamiento.

Los ejercicios recomendados son caminar, bicicleta y nadar.

10. ¿SE PUEDE TOMAR EL SOL DURANTE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?

Muchos de los fármacos empleados para el tratamiento del cáncer pueden provocar fotosensibilidad (5-FU, Capecitabina, Dacarbacina, Metotrexate, Vimblastina) o toxicidad cutánea como dermatitis o rash (Gefitinib, Erlotinib, Cetuximab, Panitumumab). Además la piel tiende a estar más deshidratada y pueden aparecer zonas oscuras, descamadas o grietas. Por tanto se debe evitar el contacto con los rayos solares de las zonas fotoexpuestas mediante el empleo de cremas de protección de alta graduación.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL:

- Higiene diaria.
- Utilizar jabones neutros.

DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

- Hidratar la piel con aloe vera o rosa de mosqueta.
- No realizar peeling corporal o facial.
- Depilación con pinzas o maquinilla eléctrica.
- Beber aproximadamente 1,5 L de agua al día.
- Comer dieta rica en verduras y frutas.

11. ¿QUÉ TIPO DE DIETA SE RECOMIENDA DURANTE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?

Mantener un estado nutritivo equilibrado ayuda a sobrellevar mejor la quimioterapia y tener mayor sensación de bienestar. Una dieta equilibrada incluye alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, legumbres, pescados y carnes) en cantidades suficientes.

Para prevenir los efectos secundarios de tipo digestivo se recomienda seguir una dieta baja en grasas, es decir de fácil digestión, el día anterior a la quimioterapia, durante los días de tratamiento y durante los 2-3 días posteriores; pasando progresivamente a la dieta habitual.

En los casos de inapetencia o mala digestión, se puede fraccionar la dieta en unas seis tomas diarias (comidas frecuentes y de poco volumen) sin que sea necesario realizar las tradicionales tres comidas principales.

Menús Recomendados:

Desayuno-Merienda:

- ✓ Tostadas, galletas o bizcocho con poca grasa.
- ✓ Bocadillo pequeño o tostadas acompañadas de jamon york o queso fresco.
- ✓ Embutidos de pavo o pollo.
- ✓ Leche desnatada con café descafeinado.
- ✓ Infusiones de menta, manzanilla, azahar, etc.

Comida-Cena:

- ✓ Ensaladas simples.
- ✓ Pasta con verduras.
- ✓ Pasta tricolor aliñada con menta o albahaca.
- ✓ Verduras al vapor, por ejemplo judías verdes con patatas.



o n c o a v a n z e

DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

- ✓ Arroz tres delicias.
- ✓ Ensaladilla rusa con mayonesa ligera y atun.
- ✓ Cremas de verduras: champiñón, calabacín, espinacas, puerros, espárragos, zanahoria, calabaza, guisantes, etc, aliñados con menta picada.
- ✓ Consomés desgrasados.
- ✓ Sopas.
- ✓ Tortilla francesa o de verduras.
- ✓ Pollo asado con patatas al vapor.
- ✓ Filete de ternera con menestra de verduras.

Postres:

- ✓ Fruta fresca.
- ✓ Macedonia de frutas
- ✓ Flan o natillas espolvoreadas de canela.
- ✓ Compota de manzana.
- ✓ Melocotones a la menta.
- ✓ Zumos de frutas.

12. CONSEJOS PARA PREVENIR NAUSEAS O VOMITOS DESPUES DEL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA.

- Es aconsejable empezar el día tomando alimentos secos como tostadas o galletas poco aceitosas..
- Distribuir la alimentación en pequeñas cantidades pero frecuentes a lo largo del día.
- Tomar bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.
- Algunas personas toleran mejor los alimentos salados que los dulces.
- Consumir preferentemente al vapor, las carnes y pescados a la plancha.
- Consumir alimentos de bajo contenido en grasa porque permiten el vaciamiento del estómago más rápidamente y así tener más fácil digestión.
- Se aconsejan carnes como pavo, pollo, pescados blancos, leche y quesos desnatados.



o n c o a v a n z e

DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

- Condimentar alimentos con canela, menta, hinojo, tomillo, albahaca, laurel y jengibre.
- Las infusiones de manzanilla, menta, anís, azahar o hierba luisa después de las comidas ayudan a encontrarse mejor.
- Es preferible no beber durante las comidas, algunos sorbos de coca-cola ayudan a calmar las molestias digestivas.
- Masticar bien las comidas y comer despacio.
- Fomentar el reposo y la relajación. Descansar un poco incorporado después de comer ayuda a prevenir el vomito.
- Evitar los olores fuertes y desagradables
- Evitar los alimentos lácteos enteros, productos ácidos y zumos de frutas ácidos.
- Evitar fritos, salsas y aderezos con vinagre.
- Evitar acostarse rápidamente después de comer.
- No tomar bebidas excitantes como café, té o refrescos gaseosos.

13. ¿SE PUEDEN TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Tomar alcohol en pequeñas cantidades puede ayudar a aumentar el apetito, tiene efecto cardioprotector y además contiene resberatrol, que es una sustancia anticancerígena. Sin embargo el alcohol puede interferir con algunos medicamentos reduciendo su eficacia o empeorando los efectos secundarios.

14. ¿PODRE TENER HIJOS DESPUES DEL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?

La quimioterapia puede afectar, pero no siempre, los órganos sexuales y su funcionamiento. Los posibles efectos secundarios dependerán de los medicamentos utilizados, edad y estado general de salud.

Hombre:

La quimioterapia puede disminuir el número de espermatozoides, reducir la capacidad de movimiento o causar otros cambios. Todo esto puede desembocar en esterilidad temporal o a largo plazo. Debido a que puede ocurrir la esterilidad de forma permanente, es conveniente discutir con su oncólogo sobre la posibilidad de hacer criopreservación de semen para su uso en el futuro.



DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

Mujer:

La quimioterapia puede afectar a la producción de ovocitos y reducir la cantidad de hormonas femeninas. Esto puede provocar menstruaciones irregulares o suspenderse totalmente durante el tratamiento de quimioterapia e incluso algunos meses después. Al igual que ocurre con el hombre, la esterilidad suele ser temporal, sobre todo en las mujeres más jóvenes. Pero existe el riesgo de esterilidad permanente por lo que se aconseja la preservación de ovocitos antes de comenzar el tratamiento de quimioterapia, para poder ser empleados en el futuro.

Fármacos tóxicos a nivel gonadal: busulfan, melfalan, ciclofosfamida, nitrosoureas, cisplatino, clorambucil, carmustina, citarabina ifosfamida y procarbacin.

15. ¿SE PUEDEN TENER RELACIONES SEXUALES DURANTE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?

La sexualidad durante la quimioterapia es un tema poco estudiado. En general, la libido está disminuida debido a la preocupación que genera en el paciente los cambios en su apariencia física, ansiedad por la pérdida de salud, la familia...Sino también por los efectos secundarios que generan los tratamientos: cansancio, náuseas, vómitos, insomnio, falta de apetito. Pero además existen tratamientos que pueden provocar sequedad vaginal o impotencia en el varón, como los tratamientos hormonales empleados para el cáncer de mama o cáncer de próstata.

Todos estos factores hacen que la sexualidad pueda verse afectada durante los tratamientos oncológicos.

En general, se recomienda el que la mujer NO quede embarazada durante el tratamiento de quimioterapia por el riesgo de malformaciones fetales. Sin embargo NO existe una contraindicación para tener relaciones sexuales.

16. ¿SE CONTAGIA EL CÁNCER?

El cáncer no es una enfermedad contagiosa. Vd no corre ningún peligro, si convive con un enfermo con cáncer. Sin embargo algunos tipos de cáncer están relacionados con la exposición a agentes infecciosos como el cáncer de cérvix y el virus del papiloma humano o el carcinoma de cavum y el virus de Epstein-Barr.



DR. PEDRO VALERO JIMÉNEZ • DRA. MARÍA VALERO ARBIZU • DR. AGUSTÍN ESCORIHUELA
DRA. ARACELI SABINO ÁLVAREZ • DRA. CARMEN BEATO ZAMBRANO

En ocasiones encontramos varios casos de una misma enfermedad (como ocurre con el cáncer de colon o cáncer de pulmón) dentro de la misma familia y es debido a la exposición de mismos patógenos (como es el hábito de fumar y el cáncer de pulmón) o mismos estilos de vida (vida sedentaria, dieta hipercalórica y pobre en fibra y su relación con el cáncer de colon) A estos casos los conocemos con el nombre de Agregación Familiar y que se deben distinguir de aquellos casos de síndromes hereditarios.

17. ¿EL CÁNCER ES HEREDITARIO?

Los cánceres son enfermedades multifactoriales debidas al efecto combinado de factores genéticos y ambientales. Una pequeña proporción, se estima que entre un 5-10% de todos los tumores, tienen un carácter familiar o hereditario. Los cánceres hereditarios son la consecuencia de mutaciones germinales en genes concretos que incrementan la susceptibilidad para padecer cáncer. Esta herencia en la susceptibilidad de padecer cáncer, no implica la certeza de su desarrollo en todos los casos. En los últimos años se han identificado alrededor de 40 genes implicados en síndromes de predisposición hereditaria y se han desarrollado técnicas para su estudio y caracterización de sus mutaciones.

La identificación de familias con posibles cánceres hereditarios es importante ya que sus miembros podrán beneficiarse de medidas eficaces en la detección precoz y en la prevención de tumores.

La realización de pruebas genéticas no es posible en todos los casos, ya que hay entidades en las que aun no se conoce el gen responsable. El paciente debe ser informado de qué estudios genéticos son los más adecuados en su caso y qué consecuencias cabe esperar tanto de los resultados positivos, como negativos.

Síndromes de predisposición hereditaria al cáncer más frecuentes:

- Cáncer de colon hereditario no polipósico o Síndrome de Lynch.
- Cáncer de mama/ovario
- Neoplasia Endocrina Múltiple
- Poliposis adenomatosa familiar.
- Síndrome de Von-Hippel-Lindau