

Efectos secundarios del tratamiento

El tratamiento te ayudará a mejorar pero, a la vez, también causa algunos efectos secundarios. Algunas cosas pueden ayudarte a superarlos.

“Yo sabía que tenía esta cosa rara en mi cuerpo y que me afectaba en todo...me sentía como en las nubes.”

-Mensaje extraído de la bitácora electrónica “Planet Cancer”

Puede ser difícil enfrentarse a los efectos secundarios causados por el tratamiento. A continuación mencionaremos los problemas más comunes y como ayudarte a superarlos.

¿Qué puedo hacer si me siento mal del estómago y tengo vómito?

Las náuseas son un tipo de malestar generalmente acompañado de vómitos. Probablemente, después de comenzar tu quimioterapia, enseguida o a las pocas horas, te sentirás mal. La mayoría de las personas se sienten mejor uno o dos días después de haber finalizado una ronda de quimioterapia.

Para evitar las náuseas y los vómitos (o simplemente para que te sientas un poco mejor) prueba algunas de estas sugerencias:

- Come porciones pequeñas y con más frecuencia
- Galletas de soda o pan tostado
- Líquidos como jugos de frutas, gaseosas o Ginger Ale
- Una paleta helada
- Evita las comidas muy picantes o muy sazonadas
- Evita las grasas y frituras
- Evita las carnes rojas
- Evita comidas con olores fuertes
- Es buena idea dejar tus comidas favoritas para cuando termines el tratamiento o se te calmen las náuseas.

Si te sientes enfermo, avísale a un miembro de tu equipo médico; hay medicamentos que pueden ayudarte. Si sientes ganas de vomitar, mantén siempre a la mano un recipiente.

Si no puedes comer ni beber tienes que llamar a tu doctor o enfermera especializada, es muy importante porque quizás necesites ser hospitalizado.

Para niños mayores

Para obtener más información acerca de las náuseas y el vómito, dirígete al siguiente enlace en inglés: [Plumbing Problems: Nausea and Vomiting](#), en la página electrónica para “Adolescentes con cáncer” (Teens with Cancer) de teenslivingwithcancer.org, sigue los enlaces “Dealing With It”, “Body Issues” y “Plumbing Problems: Nausea and Vomiting.”

“Tengo problemas de estreñimiento todo el tiempo. ¡Cielos, como me molesta! Por eso me alegro cuando hago popó o, médicamente hablando, sería más bien que evacúo”.

-Mensaje extraído de la bitácora electrónica “Teens Living with Cancer”

Para adolescentes y jóvenes adultos

Para más información dirígete a los siguientes enlaces en inglés: [Managing Eating Problems During Treatment](#) en la página del Instituto nacional contra el cáncer. De www.cancer.gov sigue a los enlaces “Cancer Topics”, “Coping with Cancer”, “Nutritional Concerns: Eating Hints for Cancer Patients: Before, During and After Treatment” y “Managing Eating Problems During Treatment”.

¿Qué puedo hacer para el estreñimiento y la diarrea?

La mayoría de las personas evitan hablar de estos temas. Tu equipo médico tratará de usar el término menos vulgar: “evacuación”. Pero, dígallo como lo diga, muchas personas opinan que es vergonzoso hablar de los excrementos. Aún así, el estreñimiento y la diarrea ocurren comúnmente durante el tratamiento de quimioterapia.

Hay cosas que te pueden servir de ayuda y, si te da pena hablar del tema, recuerda que son muchas las personas en tratamiento para el cáncer con los mismos problemas.

El estreñimiento

Muchas cosas pueden causar estreñimiento durante el tratamiento, pero si pasas 3 días sin evacuar o si has tenido dolor de estómago avísale a tu equipo médico pues ¡tienen medicinas para ayudarte!

Estas son algunas de las cosas que puedes hacer:

- Bebe mucha agua o cualquier tipo de líquido.
- Si te sientes lo suficientemente bien como para hacer algo de ejercicio, hazlo. ¡Caminar ayuda mucho!

Es muy importante que nunca uses supositorios ni enemas para tratar el estreñimiento.

La diarrea

Por lo general, la diarrea es causada por las medicinas que estás tomando, aunque también podría ser un signo de infección. Por eso, cuando te ocurra, debes avisarle enseguida a tu equipo médico. También es importante evitar tomar medicinas por tu cuenta (de las que no han sido recetadas) para detener la diarrea.

Cuando tengas diarrea haz lo siguiente:

- Infórmale a tu equipo médico enseguida
- Bebe mucha agua o líquidos
- Cuando comas, sírvete pequeñas porciones
- Evita las comidas grasosas
- Evita la leche y sus derivados (productos lácteos)

Es importante que llames al doctor o enfermera especializada si:

- Tienes diarrea más de 4 veces en 8 horas
- No has orinado por 6 a 8 horas
- No puedes comer ni beber

Para niños mayores

Ve al enlace en inglés: “[Plumbing Problems: Nausea and Vomiting](#)”, en la página para “Adolescentes con cáncer” (Teens with Cancer). De [teenslivingwithcancer.org](#), sigue los enlaces “Dealing With It”, “Body Issues” y “Plumbing problems: Diarrhea and Constipation”.

Para los adolescentes y jóvenes adultos

Ve al sitio en inglés “[Managing Eating Problems During Treatment](#)” en la página del Instituto nacional contra el cáncer. De [www.cancer.gov](#) sigue los enlaces “Cancer Topics”, “Coping With Cancer”, “Nutritional Concerns: Eating Hints for Cancer Patients: Before, During and After Treatment” y “Managing Eating Problems During Treatment”.

Siento calor y de repente mucho frío. ¿Qué le ocurre a mi cuerpo?

La quimioterapia puede causar efectos extraños y afectar la temperatura de tu cuerpo; puede hacerte sentir frío con escalofríos o temblores y un momento después, mucho calor. Ante estos cambios en tu cuerpo haz lo que puedas, usa cobijas y una fomentera (almohadilla eléctrica térmica) cuando sientas frío y cambia a bolsas con hielo cuando sientas calor. Asegúrate siempre de tomarte la temperatura.

Para niños mayores

Ve al enlace en inglés “[Temperature Control](#)” en la página para “Adolescentes con cáncer” (Teens with Cancer). De [teenslivingwithcancer.org](#) sigue a los enlaces “Dealing With It”, “Body Issues” y “Temperature control”.

Para los adolescentes y jóvenes adultos

Ve al enlace en inglés “[Fever, Sweats and Hot Flashes](#)” en la página del Instituto nacional contra el cáncer. De [www.cancer.gov](#) sigue a los enlaces “Cancer Topics”, “Coping With Cancer” y “Other Complications/Side Effects: Fever, Sweats and Hot Flashes”.

¿Por qué me duele la boca?

La quimioterapia y la radiación pueden causar llagas. Son puntos dolorosos, inflamados e irritados en la boca y la garganta. A las llagas bucales se les llama “mucositis”. Trata de ser paciente ya que pueden durar uno o dos meses.

Lo ideal es visitar al dentista antes de comenzar el tratamiento y, siempre que vayas, avísale a tu doctor o enfermera especializada.

“Ir al gimnasio, hacer caminatas y las largas sesiones de estiramiento me han hecho sentir mejor... pero quedo tan dolorido que a veces me siento como si tuviera 80 años.”

- Mensaje extraído de la bitácora electrónica Planet Cáncer.

Para más información

- Hematología/Oncología 206-987-2106
- Contacte al proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación 1-866-583-1527. Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición marque el: 206-987-2280 (TTY)

No siempre es posible evitar las llagas en la boca pero es posible evitar que empeoren. Trata tu boca con mucha delicadeza: usa un cepillo dental de cerdas suaves y evita alimentos que te causen dolor. Las llagas bucales pueden empeorar mucho, si el dolor te impide comer o beber es muy importante que le avises a tu grupo médico enseguida.

Para niños mayores

Ve al enlace en inglés [“Plumbing Problems: Mouth Sores”](#) en la página para “Adolescentes con cáncer” (Teens with Cancer). De teenslivingwithcancer.org, sigue los enlaces “Dealing With It”, “Body Issues” y “Plumbing Problems: Mouth Sores.”

Para los adolescentes y jóvenes adultos

Ve al sitio en inglés [“Management of Oral Complications During and After Chemotherapy and/or Radiation Therapy”](#) en la página para “Adolescentes con cáncer” (Teens with Cancer). De www.cancer.gov, sigue los enlaces a “Cancer Topics”, “Coping With Cancer” y “Other Complications/Side Effects: Oral Complications of Chemotherapy and Head/Neck Radiation”.

¿Qué puedo hacer para al dolor?

Cuando una persona tiene cáncer y está bajo tratamiento, una de las cosas más difíciles es el dolor. Las causas varían y cada persona lo enfrenta a su modo. Tu grupo médico desea que te sientas lo mejor posible sin dolor y harán lo posible para identificar las medicinas que te den mejor resultado. Recuerda que es muy importante consultar con tu grupo médico antes de tomar cualquier medicamento, ¡aunque sólo sea una aspirina o Tylenol!

Lo que puedes hacer cuando tengas dolor es:

- Mirar la tele o tu película favorita
- Los juegos de video
- Escuchar música o un libro en audio
- Que alguien te cuente un cuento
- Hacer ejercicio
- Pedir que te den masajes
- Probar la dígítópuntura o la acupuntura
- Probar la terapia Reiki

Cada vez que tengas dolor avísale a alguien. Los narcóticos son unos de los medicamentos más efectivos para tratar el dolor y no tienes que preocuparte en la posibilidad de volverte adicto.

Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño. © 2009 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

9/09
Tr (lv/jf/jw)
PE979S



Treatment Side Effects

Treatment will help you get better, but it also has some side effects. There are some things you can do to help you through these.

Dealing with the side effects of treatment can be hard. Here are the most common problems and ways to help you through it.

What can I do about feeling sick to my stomach and throwing up?

Nausea is that sick feeling in your stomach that often goes along with throwing up. After starting your chemotherapy, you might feel sick almost right away or a few hours afterwards. Most people will feel better within a day or 2 after finishing a round of chemotherapy.

To avoid nausea and throwing up (or just to make it a little better), try some of these things:

- Eat small meals more often during the day
- Eat dry crackers or toast
- Drinking liquids like fruit juice, ginger ale or colas
- Suck on a popsicle
- Avoid spicy or rich food
- Avoid fatty, fried, greasy foods
- Avoid red meat
- Stay away from foods with a strong smell
- Think about saving your favorite foods until you are done with treatment or over the worst nausea

If you feel sick, tell someone on your healthcare team, because there are medicines you can take that might help. If you feel like throwing up, it is best to keep your puke bucket (also called an “emesis basin”) nearby.

If you cannot eat or drink, you need to call your doctor or nurse practitioner. This is really important, because you could end up in the hospital.

For younger teens

For more information about nausea and throwing up, see “[Plumbing Problems: Nausea and Vomiting](#)” on the Teens with Cancer Web site. On teenslivingwithcancer.org, follow links to “Dealing With It” > “Body Issues” > “Plumbing Problems: Nausea and Vomiting.”

For older teens and young adults

For more information, see “[Managing Eating Problems During Treatment](#)” on the National Cancer Institute Web site. From www.cancer.gov, follow links to “Cancer Topics” > “Coping With Cancer” > “Nutritional Concerns: Eating Hints for Cancer Patients: Before, During and After Treatment” > “Managing Eating Problems During Treatment.”

“I knew that I had this weird stuff inside my body and it affected the way I felt about everything....I felt like I was in a fog.”
-Post from Planet Cancer discussion board

“I’ve got constipation problems all the time. Gosh, it’s annoying, but I take joy when I have a normal poop or shall we say, medically speaking, ‘bowel movement!’”

-Post from Teens Living with Cancer discussion board

What can I do about constipation and diarrhea?

Most people do not like to talk about these things. Your healthcare team will try to use the “polite” term: bowel movement. But no matter how you say it, a lot of people think that talking about poop is embarrassing. But both constipation and diarrhea are very common side effects of chemotherapy treatment.

There are some things that can help. And if it seems embarrassing to talk about, remember that lots of other people who get treatment for cancer have the same problems.

Constipation

Lots of things about treatment can make you constipated. If you do not have a bowel movement in 3 days, have bad stomach pain, or have pain when you have a bowel movement, please tell your healthcare team. There are medicines that can help!

Here are some things you can do to help:

- Drink lots of water or any kind of liquids
- If you feel well enough, get some exercise. Walking can really help!

It is very important never to use suppositories or enemas for constipation.

Diarrhea

Diarrhea is often caused by the medicines you are taking. But it can also be a sign of an infection. So it is important to tell your healthcare team about it right away when it happens. It is important that you avoid over-the-counter (non-prescription) medicines to stop diarrhea.

When you have diarrhea:

- Tell your healthcare team right away
- Drink lots of water or liquids
- Eat small amounts of food at a time
- Avoid greasy foods
- Avoid milk and dairy products

It is important to call your doctor or nurse practitioner if:

- You have diarrhea more than 4 times in 8 hours
- You do not pee for 6 to 8 hours
- You can’t eat or drink

For younger teens

See “[Plumbing Problems: Diarrhea and Constipation](#)” on the Teens with Cancer Web site. On teenslivingwithcancer.org, follow links to “Dealing With It” > “Body Issues” > ”Plumbing Problems: Diarrhea and Constipation.”

For older teens and young adults

See “[Managing Eating Problems During Treatment](#)” on the National Cancer Institute Web site. From www.cancer.gov, follow links to “Cancer Topics” > “Coping With Cancer” > “Nutritional Concerns: Eating Hints for Cancer Patients: Before, During and After Treatment” > “Managing Eating Problems During Treatment.”

I feel too hot and then too cold. What is happening to my body?

Chemo can do strange things to your body temperature. You might get rigors (say RYE-gurs), or start shaking because you feel so cold. You might also feel too hot right after feeling chills. Just do your best to respond to what your body is telling you. Get blankets and a heating pad when you feel cold, and switch them out fast for an icepack when you feel hot. And always be sure to check your temperature.

For younger teens

See “[Temperature Control](#)” on the Teens with Cancer Web site. On teenslivingwithcancer.org, follow links to “Dealing With It” > “Body Issues” > “Temperature Control.”

For older teens and young adults

See “[Fever, Sweats and Hot Flashes](#)” on the National Cancer Institute Web site. From www.cancer.gov, follow links to “Cancer Topics” > “Coping With Cancer” > “Other Complications/Side Effects: Fever, Sweats and Hot Flashes.”

Why does my mouth hurt?

Chemotherapy and radiation can cause mouth sores. These are painful, inflamed, irritated areas in you mouth and throat. Mouth sores are also called “mucositis.” They can last for a month or two, so try to be patient.

It is best to visit the dentist before you start treatment. Always tell your doctor or nurse practitioner before you go to see the dentist.

You cannot always avoid getting mouth sores, but there are some ways to keep them from getting worse, if you do get them. Be easy on your mouth—use a soft-bristled toothbrush, and stay away from foods that hurt to eat.

Sometimes, mouth sores can get really bad. If you are not able to eat or drink because your mouth hurts, it is really important that you let your healthcare team know right away.

For younger teens

See “[Plumbing Problems: Mouth Sores](#)” on the Teens with Cancer Web site. On teenslivingwithcancer.org, follow links to “I Can Deal With It” > “Body Issues” > “Plumbing Problems: Mouth Sores.”

“Going to the gym and walking followed by a long stretching session has made me feel better... but I still get so sore that I feel like I’m 80 some days.”
-Post from Planet Cancer discussion board

To Learn More

- Hematology/Oncology
206-987-2106
- Ask your healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.
- For Deaf and hard of hearing callers
- 206-987-2280 (TTY)

For older teens and young adults

See [“Management of Oral Complications During and After Chemotherapy and/or Radiation Therapy”](#) on the National Cancer Institute Web site. From www.cancer.gov, follow links to “Cancer Topics”> “Coping With Cancer”> “Other Complications/Side Effects: Oral Complications of Chemotherapy and Head/Neck Radiation.”

What can I do about pain?

Having pain is one of the very hard parts of having cancer and getting treatment. There are different causes of pain, and everybody deals with pain differently. Your healthcare team wants to make you as comfortable and pain-free as possible. They can help you find the right medicines to help. But remember, it is very important to check with your healthcare team before taking any medicine – even aspirin or Tylenol!

Things you can do to cope with pain

- Watch TV or your favorite movie
- Play video games
- Listen to music or a book on CD
- Have someone tell you a story
- Exercise
- Get a massage
- Get acupressure or acupuncture
- Try Reiki therapy

Always let someone know when you are having pain. Some of the most effective medicines to treat pain are narcotics. You do not need to worry about becoming addicted when taking them for pain.