



Recomendaciones  
para los pacientes  
en tratamiento de

# QUIMIOTERAPIA

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA HOSPITAL DE DÍA



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ÀREA SALUT  
B EIVISSA I FORMENTERA  
/

**Autoras: M. Iosune Echeverría Eciolaza, Laura Bonet Serra, Ángela Caballo Pisonero, Margarita Joaniquet Larrañaga, Nuria Pascual Arrebola.**

Revisión lingüística:

Bartomeu Riera Rodríguez. Asesor lingüístico de los Servicios Centrales.  
Servicio de Salud de las Islas Baleares

Edición: Área de Salud de Ibiza y Formentera. Servicio de Salud de las Islas Baleares  
Fecha: Noviembre 2018

## Presentación

El objetivo de esta guía es servirle de ayuda ofreciéndole respuestas y recomendaciones útiles para afrontar y gestionar mejor los efectos de la quimioterapia en su vida diaria. Si desea información adicional, no dude en pedírnosla. Estamos para ayudarle.



## Índice

¿Qué es el Hospital de Día?	5
¿Qué es el cáncer?	6
¿Qué es la quimioterapia?	6
¿Para qué sirve la quimioterapia?	6
¿Cómo es el tratamiento?	7
¿Qué recomendaciones generales ha de seguir?	8
¿Cómo puede afectarle psicológicamente?	9
¿Qué alimentación debe seguir?	10
¿Qué efectos secundarios puede notar?	11
Cansancio	12
Pérdida del apetito	13
Irritación y úlceras en la boca	14
Estreñimiento	15
Diarrea	16
Náuseas y vómitos	17
Alteraciones del gusto y del olfato	18
Sequedad de boca	18
Alteraciones neurológicas	19
Dolor	19
Alteraciones en la piel y en las uñas	19
Caída del cabello	20
Fiebre e infecciones	20
Alteraciones en la sexualidad	21
Notas y preguntas	22

## ¿Qué es el Hospital de Día?

El Hospital de Día es una unidad asistencial del Hospital Can Misses adonde acuden pacientes que precisan un tratamiento que no requiere ingreso hospitalario. Está ubicado en la planta 0 del bloque C y su equipo está formado por personal médico especialista, una psicooncóloga, personal de enfermería, auxiliares de enfermería y un nutricionista. En él se ofrece una atención integral e individualizada de calidad y seguridad máximas.

Se le asignará un oncólogo / una oncóloga de referencia, que hará el seguimiento de su proceso, aunque ocasionalmente quizá le atienda otro/otra especialista por razones organizativas. Toda la información sobre su proceso médico está a disposición de todo el equipo del Servicio de Oncología, y por ello los criterios de actuación son uniformes, de modo que no afecta al curso del proceso de su enfermedad.



El Hospital de Día está abierto de 7.30 a 15.30 h. El día para el que tenga cita debe acudir a la hora indicada directamente al mostrador y el personal le indicará los pasos que debe seguir, o puede dirigirse al personal auxiliar de enfermería, que le ayudará a gestionar sus citas.

Si tiene problemas relacionados con el tratamiento, telefonee al **609 556 762** o al **971 397 000 (ext. 22056 o 58242)**, preferentemente en horario **de 9.00 a 12.00 h** para no alterar demasiado las tareas programadas en las consultas.

## ¿Qué es el cáncer?

El cáncer (neoplasia o tumor maligno) se origina cuando un conjunto de células del cuerpo crecen sin control. Algunas de estas células pueden llegar a la corriente sanguínea o a la linfática e invadir tejidos sanos, lo cual se conoce como metástasis.

## ¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es uno de los tratamientos más utilizados para combatir el cáncer y consiste en la combinación de diferentes medicamentos. Hay una gran variedad de tratamientos, que se adaptan a cada caso concreto, por lo que varían el tipo de medicación, la duración, la periodicidad y el propio ciclo. La quimioterapia puede utilizarse de forma exclusiva o conjuntamente con cirugía y/o radioterapia. En la consulta recibirá información sobre su caso.

## ¿Para qué sirve la quimioterapia?

El objetivo de la quimioterapia es atacar las células del cuerpo humano que tienen un crecimiento anormal, ya sea destruyéndolas o controlando su crecimiento, a fin de curar o controlar la enfermedad y mejorar los síntomas y la calidad de vida.

## ¿Cómo es el tratamiento?

No es necesario que acuda en ayunas los días en que vaya a recibir el tratamiento, pero antes de cada visita médica debe hacerse un análisis de sangre; puede acudir a su centro de salud, al Laboratorio del Hospital (planta 0 del edificio B) o al Hospital de Día si tienen que administrarle el tratamiento ese mismo día, según le indique su oncólogo/oncóloga.

Se puede programar la quimioterapia de forma intermitente o en varios ciclos, es decir, varias sesiones periódicas (semanales o cada dos, tres o cuatro semanas).

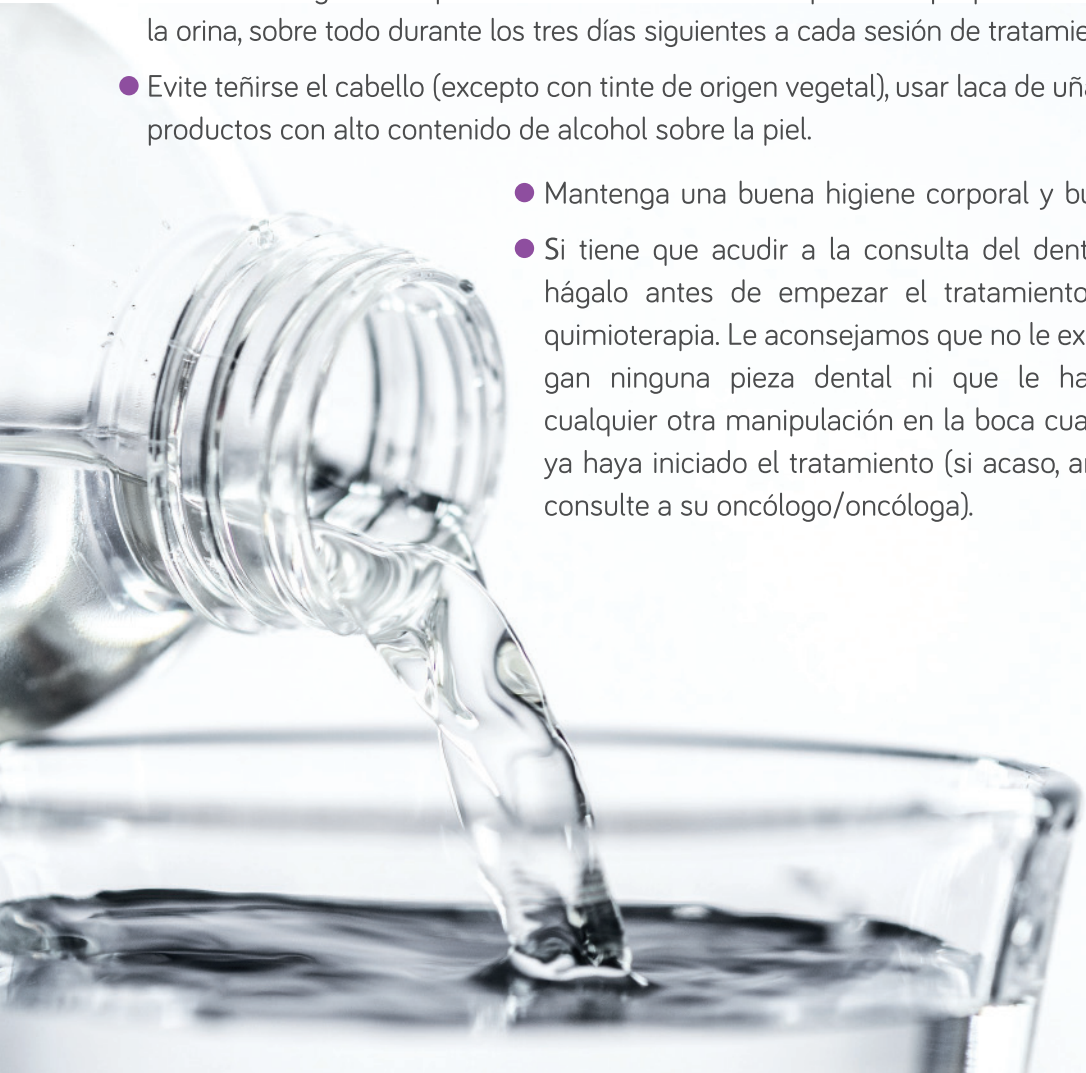


El tratamiento puede administrarse a través de una vena del brazo o bien por la vía oral. Dependiendo del tratamiento y del estado de sus venas, a veces es necesario poner un catéter central. Si fuera necesario, su enfermero/enfermera le explicará en qué consiste y cómo debe cuidar de él.

Durante la administración del medicamento no tiene por qué sentir nada especial. Si en algún momento nota una sensación extraña (molestia o hinchazón en la zona de punción, picor en la garganta, palpitaciones, escalofríos...), indíqueselo a su enfermero/enfermera. Es probable que durante el tratamiento necesite medicación que solo se dispensa en la farmacia hospitalaria (ubicada a la planta 0 del bloque B), donde le facilitarán las pastillas de quimioterapia y las inyecciones subcutáneas que necesite, siempre presentando la prescripción médica.

## ¿Qué recomendaciones generales ha de seguir?

- Protéjase del sol: use siempre una crema solar con factor de protección máximo y evite exponerse al sol en las horas de gran intensidad.
- Antes de que le administren cualquier vacuna informe a su médico/médica o enfermero/enfermera de que sigue un tratamiento de quimioterapia.
- Mantenga una buena hidratación: recomendamos beber entre un litro y medio y dos litros de agua al día para eliminar el fármaco de la quimioterapia por medio de la orina, sobre todo durante los tres días siguientes a cada sesión de tratamiento.
- Evite teñirse el cabello (excepto con tinte de origen vegetal), usar laca de uñas y productos con alto contenido de alcohol sobre la piel.
- Mantenga una buena higiene corporal y bucal.
- Si tiene que acudir a la consulta del dentista, hágalo antes de empezar el tratamiento de quimioterapia. Le aconsejamos que no le extraigan ninguna pieza dental ni que le hagan cualquier otra manipulación en la boca cuando ya haya iniciado el tratamiento (si acaso, antes consulte a su oncólogo/oncóloga).





## ¿Cómo puede afectarle psicológicamente?

Recibir y aceptar un diagnóstico de cáncer, seguir los tratamientos y sufrir los posibles efectos secundarios requieren la adaptación del paciente, de su familia y de su entorno. Es probable que la enfermedad, la nueva situación y el miedo a lo desconocido provoquen emociones, sentimientos y pensamientos difíciles de gestionar. Las emociones y los pensamientos que afloran son, en general, reacciones comunes y habituales a la hora de afrontar una situación difícil. Y sufrir una enfermedad lo es.

Recuerde que cuanta más información tenga mejor entenderá el proceso, y así podrá afrontarlo con menos miedo a los tratamientos. Tenga presente que la mejor fuente de información es su oncólogo/oncóloga y su equipo.

Uno de los factores fundamentales para conseguir adaptarse de forma adecuada a la nueva situación es el entorno familiar, pues está demostrado que la comunicación fluida y abierta con la familia favorece la adaptación al tratamiento. Estas indicaciones pueden ayudarle:

- Busque distracciones: intente encontrar actividades que liberen su mente de preocupaciones y que le aporten emociones agradables, como caminar, descansar, leer, técnicas de relajación o de respiración, conversar...



- Dedique tiempo a hacer esas pequeñas cosas que le proporcionan placer y que no ha podido hacer por falta de tiempo.
- Comparta sus sentimientos y pensamientos con personas queridas: es bueno recordar que, aparte de la curación, el objetivo es gozar de la mejor calidad de vida posible, y podrá lograrlo si está en un estado emocional adecuado.

**El Servicio de Oncología cuenta con una psicooncóloga** para atender tanto al paciente como a sus familiares y ayudarles a encontrar recursos para adaptarse emocionalmente a este proceso de forma efectiva. Si cree que puede serle útil, pídale cita mediante su oncólogo/oncóloga o el equipo que le atiende.

## ¿Qué alimentación debe seguir?

La nutrición, ahora más que nunca, tiene una importancia vital. Haga caso de estas recomendaciones:

- Siga una dieta variada y equilibrada, en la que haya alimentos de todos los grupos (carne, pescado, cereales, fruta, verdura y productos lácteos).
- Es mejor hacer cinco o seis comidas diarias en vez de las tres o cuatro habituales, pero con ingestas más pequeñas.
- Evite los alimentos que provoquen flatulencia (col, brócoli, maíz, judías, cebolla cruda, pimiento...), las frituras y la comida picante; así las digestiones serán más ligeras.



- Beba abundantemente, entre un litro y medio y dos litros de agua al día -sobre todo el día en que reciba tratamiento- a fin de evitar el estreñimiento y los problemas renales.
- Le recomendamos no consumir alcohol o, como mucho, no más de un vaso de vino al día o una cerveza.
- Procure distraerse mientras come: le ayudará a quitar importancia a los problemas alimentarios.

## ¿Qué efectos secundarios puede notar?

Además de los efectos benéficos, la mayoría de los tratamientos producen efectos secundarios, no deseados. Todo depende del tipo de tratamiento, de la dosis y de la reacción de cada organismo. Puede que no llegue a sufrir los efectos que describiremos o que le afecten levemente.

En todos los tratamientos es básica una buena prevención para evitar sus efectos secundarios. Tenga en cuenta que algunos pueden no aparecer al principio pero sí presentarse después de varios ciclos de tratamiento. De todas maneras, en la mayoría de los casos los efectos adversos desaparecen gradualmente al completar el tratamiento de quimioterapia.

A continuación describiremos algunos de los efectos más frecuentes, cómo prevenirlos y cómo debe actuar si los padece. Actualmente existen muchos fármacos que reducen la aparición de los efectos adversos y las molestias que provocan, y así los hacen más llevaderos. Su oncólogo/oncóloga le indicará el tratamiento que debe seguir. **Estos son los efectos secundarios más habituales:**

- Cansancio
- Pérdida del apetito
- Irritación y úlceras en la boca
- Estreñimiento
- Diarrea
- Náuseas y vómitos
- Alteraciones del gusto y del olfato
- Sequedad de boca
- Alteraciones neurológicas
- Dolor
- Alteraciones en la piel y en las uñas
- Caída del cabello
- Fiebre e infecciones
- Alteraciones en la sexualidad

## ● Cansancio

Algunas personas pueden sentir cansancio -transitorio, en general- después de cada ciclo de tratamiento. Estas medidas le ayudarán a superarlo o aliviarlo:

- Planee el día de forma razonable, no esté inactivo/inactiva pero tampoco se imponga demasiadas actividades.



- Procure que los momentos de mayor actividad coincidan con aquellos en que se encuentre más fuerte y despejado/despejada.
- Haga primero las actividades más necesarias, a fin de evitar la sensación de fracaso.
- Incluya planes que resulten saludables y relajantes: paseos, tertulias, visitas a amistades, cine, etc.
- Descansar bien por la noche es muy importante: si no lo hace, dígaselo a su oncólogo/oncóloga. Es mejor hacer períodos cortos de descansos durante el día que una siesta larga.

## ● Pérdida del apetito

El apetito puede resultar afectado por el tratamiento y ello puede causar preocupación y angustia, tanto a usted como a su familia. Intente seguir estos consejos:

- Haga cinco o seis comidas al día.
- Coma lo que más le apetezca, pero con una dieta variada.
- Evite comer chucherías y picar entre horas, porque quita el apetito y aporta poco valor nutritivo.
- Prepare platos variados y atractivos.
- Use platos pequeños y sírvase raciones escasas para no tener sensación de saciedad al terminar de comer.



- Enriquezca los platos añadiendo leche, queso en porciones, nata fresca, mayonesa, aceite, huevo o frutos secos.
- Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- Guarde los alimentos cuando no los esté comiendo.
- Evite beber durante las comidas, ya que puede crear sensación de saciedad. No le conviene tomar bebidas con gas.
- Sirva la comida en un ambiente agradable y tranquilo: es recomendable comer con familiares o amistades, ya que la distracción y la compañía en la mesa facilitan el tener apetito. Evite comer en la cama.
- Caminar antes de las comidas puede estimular el apetito.
- No se obsesione con el control del peso.

## ● Irritación y úlceras en la boca

La mucositis es la inflamación de la mucosa de todo el tracto digestivo, pero afecta más a menudo a la mucosa bucal. En algunos casos provoca llagas, úlceras, dolor y sangrado. Es muy importante la prevención para evitar esta afección. Para ello siga estas indicaciones:

- Mantenga una higiene bucal adecuada: si usa prótesis dental, después de cada comida debe limpiarla a fondo.
- Use un cepillo de dientes suave.
- Tome infusiones de tomillo o una cucharadita de bicarbonato diluido en medio vaso de agua después de cada comida principal.
- Si tiene úlceras, siga estas recomendaciones:
  - Fraccione las comidas en tomas pequeñas y frecuentes y mastíquelas completamente.
  - Evite los alimentos que se peguen al paladar.
  - Tome los alimentos a temperatura ambiente o fríos, a fin de reducir el dolor.
  - Evite los alimentos secos (tostadas, frutos secos), los ácidos (limón, kiwi), los amargos y los que sean muy dulces, muy salados o muy picantes.
  - Evite fumar y beber alcohol.
  - Beber agua en pequeños sorbos durante el día y chupar hielo reduce el dolor.
  - Si es necesario, siga una dieta blanda, triturada o líquida.
- Si sufre tanto dolor que le impida tragar alimentos o beber con normalidad, póngase en contacto con su oncólogo/oncóloga para que le prescriba un tratamiento.
- El tratamiento específico para tratar la mucositis es una solución oral a base de nistatina; después de lavarse los dientes ha de enjuagarse la boca con este medicamento y a continuación debe tragárselo.

## ● Estreñimiento

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden disminuir el movimiento intestinal, lo cual provoca estreñimiento, favorecido también por los cambios en la alimentación, por beber menos, por la disminución de la actividad física y por los efectos de otros medicamentos. El estreñimiento depende de los hábitos de cada persona, pero es aconsejable no estar más de dos días sin hacer deposiciones. Para ello intente modificar su alimentación e incremente la actividad física, a fin de favorecer los movimientos intestinales, además de seguir estas otras indicaciones:

- Beba agua abundantemente.
- Coma alimentos ricos en fibra (verduras, frutas y legumbres).



- Intente caminar todos los días.
- Esfuércese en mantener unos horarios regulares para hacer las deposiciones.
- Por la mañana, en ayunas, tome un vaso de agua tibia o caliente y espere un cuarto de hora antes de desayunar.
- También le puede ser útil tomar en ayunas kiwi, ciruelas, zumo de naranja natural o una infusión tibia de menta-poleo o de manzanilla.

## ● Diarrea

En algunos casos se sufre diarrea como consecuencia del tratamiento, pero en otros es un problema creado por la propia enfermedad. Se considera que se tiene diarrea cuando se hacen tres o más deposiciones líquidas por encima de la frecuencia habitual. Si es su caso, siga estas indicaciones:

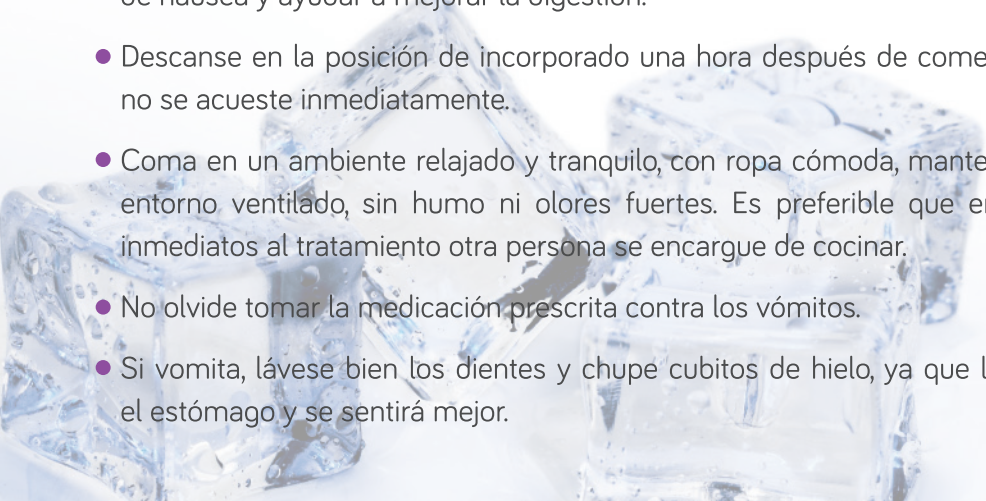
- En las primeras horas después del inicio de la diarrea debe seguir dieta absoluta, es decir, no comer nada.
- Pasadas dos o tres horas, comience a beber líquido, preferiblemente en pequeños sorbos y cada 5-10 minutos.
- La dieta normal debe recuperarse progresivamente si la tolera: empiece con alimentos fáciles de digerir (arroz, pollo, pescado hervido, manzana asada, etc.).
- Cocine con técnicas sencillas (hervido, a la plancha y al horno) para facilitar la digestión.
- Evite consumir alimentos flatulentos y/o demasiado grasos.
- Evite la leche y los productos lácteos, excepto el yogur natural o desnatado (sin sabores ni fruta). Puede sustituir la leche de vaca por leche sin lactosa o bebida de soja, de almendra, etc.
- Evite los alimentos que contengan mucha fibra, que pueden favorecer la eliminación de heces (fruta sin cocer, verduras crudas o cereales integrales).
- Elimine de la dieta las bebidas irritantes (café, bebidas alcohólicas...), el chocolate y los zumos de frutas ácidas.
- Es aconsejable que beba mucho líquido para evitar la deshidratación. Las bebidas isotónicas deportivas son una buena opción, porque le ayudarán a reponer agua y algunos minerales.
- Si no es suficiente la dieta para controlar la diarrea, tome Fortasec® en comprimidos: empiece con 2 comprimidos y continúe con 1 comprimido después de cada deposición diarreica (máximo, 6 comprimidos al día). Si no mejora en 48-72 horas consulte por teléfono a su oncólogo/oncóloga o acuda al Servicio de Oncología si está débil o le resulta imposible beber o comer.



## ● Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos son efectos secundarios frecuentes en los tratamientos de quimioterapia y pueden alterar su vida normal. La posibilidad de que aparezcan y su intensidad dependen del tratamiento, de la dosis administrada y de la susceptibilidad de cada persona. Las náuseas y los vómitos son transitorios y generalmente desaparecen en unos días, y no se repiten con la misma intensidad en todos los tratamientos. Si aparecen, siga estas indicaciones:

- Si sufre náuseas por la mañana, empiece el día tomando alimentos secos, como tostadas, galletas poco aceitosas o cereales (no lo haga si nota la boca o la garganta irritada o seca).
- Coma alimentos fáciles de digerir, cocinados al vapor o a la plancha. Evite las comidas grasientas, los productos lácteos elaborados con leche entera y los alimentos ácidos. Los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.
- Coma despacio y masticando bien los alimentos.
- Coma a menudo y en pequeñas cantidades, cinco o seis veces al día.
- Se toleran mejor los alimentos blandos, fríos o templados.
- Evite las comidas muy calientes, ya que favorecen las náuseas.
- Las bebidas con gas tomadas en sorbos pequeños pueden aliviar la sensación de náusea y ayudar a mejorar la digestión.
- Descanse en la posición de incorporado una hora después de comer. Es decir, no se acueste inmediatamente.
- Coma en un ambiente relajado y tranquilo, con ropa cómoda, manteniendo un entorno ventilado, sin humo ni olores fuertes. Es preferible que en los días inmediatos al tratamiento otra persona se encargue de cocinar.
- No olvide tomar la medicación prescrita contra los vómitos.
- Si vomita, lávese bien los dientes y chupe cubitos de hielo, ya que le calmará el estómago y se sentirá mejor.

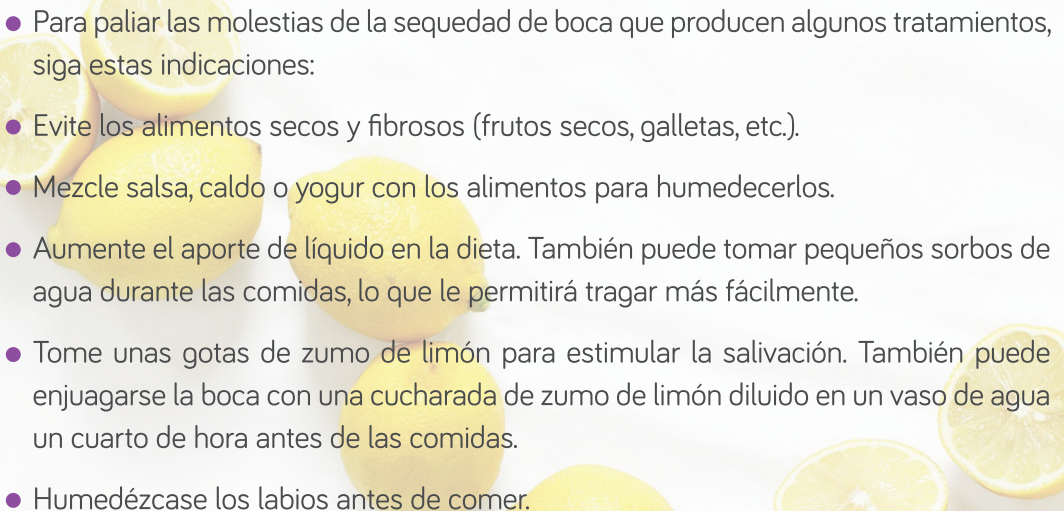


## ● Alteraciones del gusto y del olfato

Puede notar una disminución en el sabor de algunos alimentos o percibir un gusto metálico o amargo, sobre todo en alimentos ricos en proteínas, como la carne y el pescado. Este síntoma desaparece semanas después de completar el tratamiento. Siga estas recomendaciones:

- Tome alimentos de gusto suave y a temperatura ambiente o fría para evitar que desprendan olor y para que se reduzca su sabor.
- Evite entrar en la cocina cuando se esté cocinando.
- Es mejor que pida a alguien que cocine o que le deje la comida preparada y/o congelada.
- Si percibe un sabor metálico, use cubiertos de plástico.
- Evite los alimentos con aroma o sabor fuertes (café, coliflor, carne roja, ajo, vinagreta...) y elija preferentemente pescado y carne blanca.
- Use condimentos suaves para la carne y el pescado, como limón, hierbas aromáticas, cebolla, vinagre...
- No consuma leche ni alimentos que produzcan sensación de pastosidad en la boca.

## ● Sequedad de boca

- Para paliar las molestias de la sequedad de boca que producen algunos tratamientos, siga estas indicaciones:
  - Evite los alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, etc.).
  - Mezcle salsa, caldo o yogur con los alimentos para humedecerlos.
  - Aumente el aporte de líquido en la dieta. También puede tomar pequeños sorbos de agua durante las comidas, lo que le permitirá tragar más fácilmente.
  - Tome unas gotas de zumo de limón para estimular la salivación. También puede enjuagarse la boca con una cucharada de zumo de limón diluido en un vaso de agua un cuarto de hora antes de las comidas.
  - Humedézcase los labios antes de comer.
- 

- Le aliviará las molestias masticar chicle, chupar caramelos sin azúcar, hielo picado o cubitos de infusiones (menta, tomillo), tomar zumo de frutas ácidas (naranja, limón, etc.), perlas de aceite de onagra...

## ● Alteraciones neurológicas

Algunos fármacos pueden provocar lesiones en los nervios y síntomas como disminución de la sensibilidad, acorchamiento, hormigueo, sensación de pinchazos en las extremidades y falta de destreza manual.

Si aprecia alteraciones en la sensibilidad o en el movimiento de las extremidades, es importante que se lo comunique a su oncólogo/oncóloga para que establezca un diagnóstico y prescriba un tratamiento.

## ● Dolor

No todos los tipos de cáncer producen dolor. De hecho, el dolor puede ser causado por la propia enfermedad o puede ser un efecto secundario del tratamiento. Su oncólogo/oncóloga le indicará el tratamiento más apropiado; tome el medicamento regularmente, sin saltarse ninguna dosis.

## ● Alteraciones en la piel y en las uñas

Durante el tratamiento de quimioterapia es habitual presentar alteraciones en la piel, como picor, coloración rojiza (eritema), sequedad, descamación... Aquí tiene algunos consejos para cuidar la piel y las uñas:

- Higiene diaria con jabón neutro.
- Hidratación de la piel con crema hidratante de aloe o rosa mosqueta.
- La quimioterapia puede potenciar los efectos del sol sobre la piel: protéjase siempre de la radiación solar y use crema con un factor de protección alto.
- Si se depila, hágalo con pinzas o maquinilla eléctrica.
- Las uñas pueden adquirir una coloración oscura, ser más quebradizas y romperse con más facilidad: lleve las uñas cortas y limpias.

## ● Caída del cabello

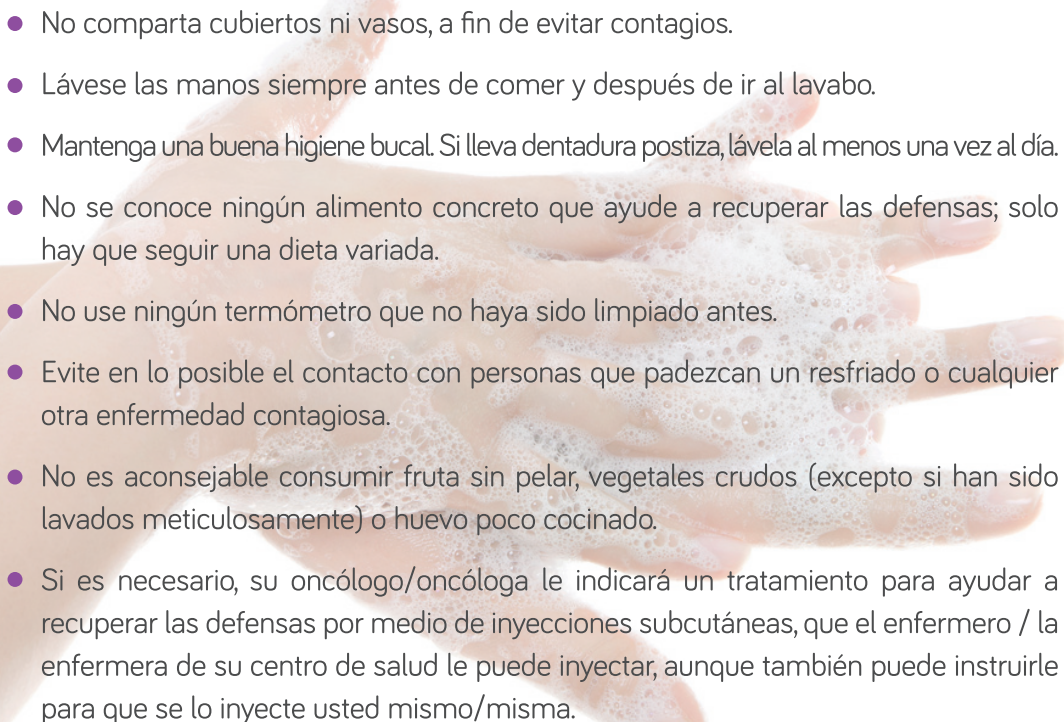
Algunos tratamientos de quimioterapia —no todos, como se piensa— pueden causar caída total o parcial del cabello, y también del vello, ya que pueden afectar a cualquier parte del cuerpo. Este efecto secundario suele iniciarse entre 15 y 20 días después de la primera sesión y se desarrolla de forma progresiva y rápida. No hay medidas eficaces para prevenir la caída del cabello y del vello, pero se trata de un efecto reversible, pues vuelve a crecer al cabo de pocas semanas después de completar el tratamiento, aunque con características diferentes a las originales. Siga estos consejos:

- Antes de empezar a perder el cabello piense si decidirá llevar peluca, un gorro o un pañuelo, pues le ayudarán a mejorar su imagen.
- Si lleva el cabello largo, es mejor cortárselo porque le impresionará menos cuando empiece a caérsele.
- Use siempre champú suave de pH neutro.
- Evite usar el secador de pelo con aire muy caliente o acercándolo demasiado al cabello.
- Use únicamente tinte vegetal sin agua oxigenada ni amoníaco. No use productos agresivos como gomina, laca, etc.
- Cuando se le haya caído el cabello debe hidratarse bien la piel y protegerla del sol.
- Es aconsejable no llevar siempre puesta la peluca: es mejor que en casa se la quite para que la piel transpire.

## ● Fiebre e infecciones

Los tratamientos de quimioterapia producen lo que popularmente se conoce como bajada de defensas. En consecuencia, aumenta el riesgo de contraer infecciones. Las infecciones pueden manifestarse con fiebre, a veces precedida de escalofríos u otros síntomas. **Si tiene fiebre de 38 °C o más, acuda al Hospital de Día o al Servicio de Urgencias del Hospital.**

Cumpla estas medidas generales para prevenir las infecciones:

- 
- No comparta cubiertos ni vasos, a fin de evitar contagios.
  - Lávese las manos siempre antes de comer y después de ir al lavabo.
  - Mantenga una buena higiene bucal. Si lleva dentadura postiza, lávela al menos una vez al día.
  - No se conoce ningún alimento concreto que ayude a recuperar las defensas; solo hay que seguir una dieta variada.
  - No use ningún termómetro que no haya sido limpiado antes.
  - Evite en lo posible el contacto con personas que padezcan un resfriado o cualquier otra enfermedad contagiosa.
  - No es aconsejable consumir fruta sin pelar, vegetales crudos (excepto si han sido lavados meticulosamente) o huevo poco cocinado.
  - Si es necesario, su oncólogo/oncóloga le indicará un tratamiento para ayudar a recuperar las defensas por medio de inyecciones subcutáneas, que el enfermero / la enfermera de su centro de salud le puede inyectar, aunque también puede instruirle para que se lo inyecte usted mismo/misma.

## ● Alteraciones en la sexualidad

El tratamiento de quimioterapia puede provocar trastornos físicos y psíquicos que pueden disminuir el deseo sexual. Los efectos secundarios de la quimioterapia también pueden afectarle igualmente. Pero generalmente se recupera el deseo sexual cuando los efectos secundarios mejoran o desaparecen.

La sexualidad es parte de la relación de pareja, por lo que es importantísimo que comparta con su pareja cualquier cambio que detecte. **Una buena comunicación es fundamental y ayudará a que comprenda mejor los cambios.**

Las mujeres en edad fértil también pueden notar cambios en la menstruación, desde períodos irregulares hasta falta permanente o transitoria.

Además, es posible que se produzcan daños en las células reproductoras, que pueden suponer riesgo de infertilidad permanente o transitoria. Debe usar algún método anticonceptivo. No dude consultar a su oncólogo/oncóloga para resolver cualquier duda que le surja sobre este tema.





### **Webs de interés**

Sociedad Española de Oncología Médica: [www.seom.org](http://www.seom.org)

Sociedad Española de Enfermería Oncológica: [www.seeo.org](http://www.seeo.org)

Oncosaludable: [www.oncosaludable.es](http://www.oncosaludable.es)



CON LA FINANCIACIÓN  
Y EL PATROCINIO DE

# IFCC



Si necesita apoyo o más información  
puede contactar con nosotros  
Lunes, Miércoles y Viernes  
de 10.00 h a 12.00 h en el teléfono:



**666 991 336**



**ifcc@ibizacancer.com**



**www.ibizacancer.com**



**www.facebook.com/IFCCancer**



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ÀREA SALUT  
B EIVISSA I FORMENTERA