



CUIDARME CONSENTIDO

Guía de cuidados básicos para
el automanejo en el tratamiento
contra el cáncer



*Proyecto: Automanejo, carga del síntoma
y competencia para el cuidado en el hogar
en personas con cáncer en tratamiento*

Gloria Mabel Carrillo González
Olga Janneth Gómez Ramírez
Alejandra Moreno Castro
Juli Liliana Forero Piraneque

CUIDARME CONSENTIDO

Guía de cuidados básicos para el automanejo
en el tratamiento contra el cáncer

GLORIA MABEL CARRILLO GONZÁLEZ

Profesora Asociada
Facultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia

OLGA JANNETH GÓMEZ RAMIREZ

Profesora Asociada
Facultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia

ALEJANDRA MORENO CASTRO

Estudiante de Maestría en Enfermería,
perfil de profundización en oncología
Joven Investigador Colciencias

YULI LILIANA FORERO PIRANEQUE

Enfermera
Joven Investigador Colciencias

Proyecto: Automanejo, carga del síntoma y competencia para
el cuidado en el hogar en personas con cáncer en tratamiento

Convocatoria nacional para el apoyo a proyectos de investigación
y creación artística de la Universidad Nacional de Colombia 2017-2018



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Cuidarme con Sentido
Guía de cuidados básicos para automanejo en el tratamiento contra el cáncer

© Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá
Facultad de Enfermería, Departamento de Enfermería
© Gloria Mabel Carrillo González
© Olga Janneth Gómez Ramírez
© Alejandra Moreno Castro
© Juli Liliana Forero Piraneque

Primera edición, 2020
ISBN: 978-958-794-307-8 (papel)
ISBN: 978-958-794-305-4 (digital)
ISBN: 978-958-794-306-1 (IBD)

Edición
Editorial Universidad Nacional de Colombia
direditorial@unal.edu.co
<http://www.editorial.unal.edu.co>

Diseño y diagramación:
Andrea Naranjo Castillo • Álvaro David Moreno Gómez

Imágenes tomadas de librerías libres:
www.piqsels.com
Vectores Modificados y adaptados:
<https://www.freepik.es>

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales
Impreso y hecho en Bogotá, Colombia, 2020

Catalogación en la edición Universidad Nacional de Colombia

Cuidarme con Sentido, Guía de cuidados básicos para automanejo en el tratamiento contra el cáncer / Gloria Mabel Carrillo González, Olga Janneth Gómez Ramírez, Alejandra Moreno Castro, Juli Liliana Forero Piraneque. -- Primera edición. -- Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Vicerrectoría de Investigación. Editoria; Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Sede Bogotá. Facultad de Enfermería. Departamento de Enfermería, 2020. 51 páginas.

ISBN: 978-958-794-307-8 (papel)

Síntomas, cáncer, enfermería oncológica, educación en salud.

Contenido

1. Reconociéndome en esta nueva experiencia “me diagnosticaron un cáncer”	8
2. Reconociéndome en esta experiencia como paciente con cáncer, “el tratamiento en pleno”	13
3. Aprendiendo sobre la enfermedad, el tratamiento y los aspectos que debo tener en cuenta	15
3.1. Aspectos generales del cáncer	15
3.2. Modalidades de tratamiento para el cáncer	17
3.3. Síntomas	18
3.4. Escala memorial de síntomas	19
3.5. Efectos de los tratamientos del cáncer sobre el cuerpo ...	21
4. Cuidarme con sentido	27
4.1. Medidas para prevenir infecciones	27
4.2. Alimentación y cáncer	29
4.3. Actividad física	30
4.4. Higienes y cuidados de la piel	31
4.5. Uso correcto de los medicamentos	33
4.6. Cuidado de la salud sexual y reproductiva	36
4.7. Signos de alarma	38
4.8. Automanejo y uso del tiempo libre	40
4.9. La recreación	42
4.10. Mi plan	43
5. El tratamiento está finalizando, mi vida continua	45
Bibliografía	48

Presentación

El diagnóstico de cáncer representa la inmersión en un escenario desconocido ligado a percepciones frente a los tratamientos, el pronóstico, los cambios en el estilo de vida y la supervivencia.

Es común que en cada una de las etapas de este “proceso” surjan dudas e inquietudes particulares propias de la terapéutica, así como espacios de confrontación personal que le permitirán reflexionar sobre el sentido mismo de la vida y las proyecciones frente al futuro.

Este material educativo, generado a partir de las necesidades identificadas por pacientes que cursan un tratamiento oncológico, busca darle orientaciones frente al manejo de su condición de salud, e invitarlo a reflexionar sobre sus propias expectativas y plan de acción para sobrellevar de la mejor forma esta experiencia. Le contaremos qué es el cáncer, sus tratamientos, efectos y cuidados básicos para salvaguardar su bienestar y salud.

Recuerde que es un material de apoyo para usted, por tal razón no reemplaza la consulta con los profesionales de la salud encargados de su cuidado, no dude en preguntar y hablar con el equipo sobre sus experiencias, nuestra principal labor es acompañarle, orientarle y ayudarle durante este proceso.

“El espíritu humano es más fuerte que cualquier cosa que le pueda pasar”
(C.C. Scott)

1. RECONOCIÉNDOME EN ESTA NUEVA EXPERIENCIA “ME DIAGNOSTICARON UN CÁNCER”

● Mi nombre es: _____

● vivo en: _____ , tengo _____ años, me

● diagnosticaron un _____ hace _____ (días, meses,

● años).

● Recientemente me he enterado de que tengo cáncer y el día de

● hoy empieza mi tratamiento; me han explicado que este es un

● camino que puede parecerme muy largo, que requiere de mi

● máxima constancia, conocimiento, atención y cuidado.

● Lo primero que pensé cuando me dieron la noticia fue:

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● Tengo diversas sensaciones y pensamientos que, creo son lo

● esperado, como el miedo, la incertidumbre, la angustia e in-

● cluso la rabia por esta nueva situación en mi vida.

● Nunca esperé que esto me pasara, pero estoy decidido(a) a

● empezar esta etapa acompañado(a) por mis seres queridos y

● el personal de salud.

● A veces, pienso acerca de la muerte, pero también estoy

● concentrado(a) en vivir cada día.

Los sentimientos positivos y negativos frente a esta situación que he experimentado:

Positivo 	Negativo 
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Ahora bien, en este momento, voy a enfocarme en los aspectos positivos porque sé que me ayudan a mantener un buen estado de ánimo y el amor propio me ayudará a ser más fuerte para seguir en la batalla (es posible que hoy piense que es una batalla, luego cambiará mi percepción...).

Puedo suponer que las palabras de:

_____, _____,
_____, quienes son parte de mi familia y amigos, me han llenado de valor porque sé que esperan participar de mi cuidado y quieren verme victorioso en esta lucha o batalla.

Estoy decidido a mantener mi esperanza intacta, pues me dicen que hay cientos de personas en el mundo que se han curado de la enfermedad y hoy en día son sobrevivientes.



Creo que la enfermedad o el diagnóstico del cáncer es:

.....

.....

.....

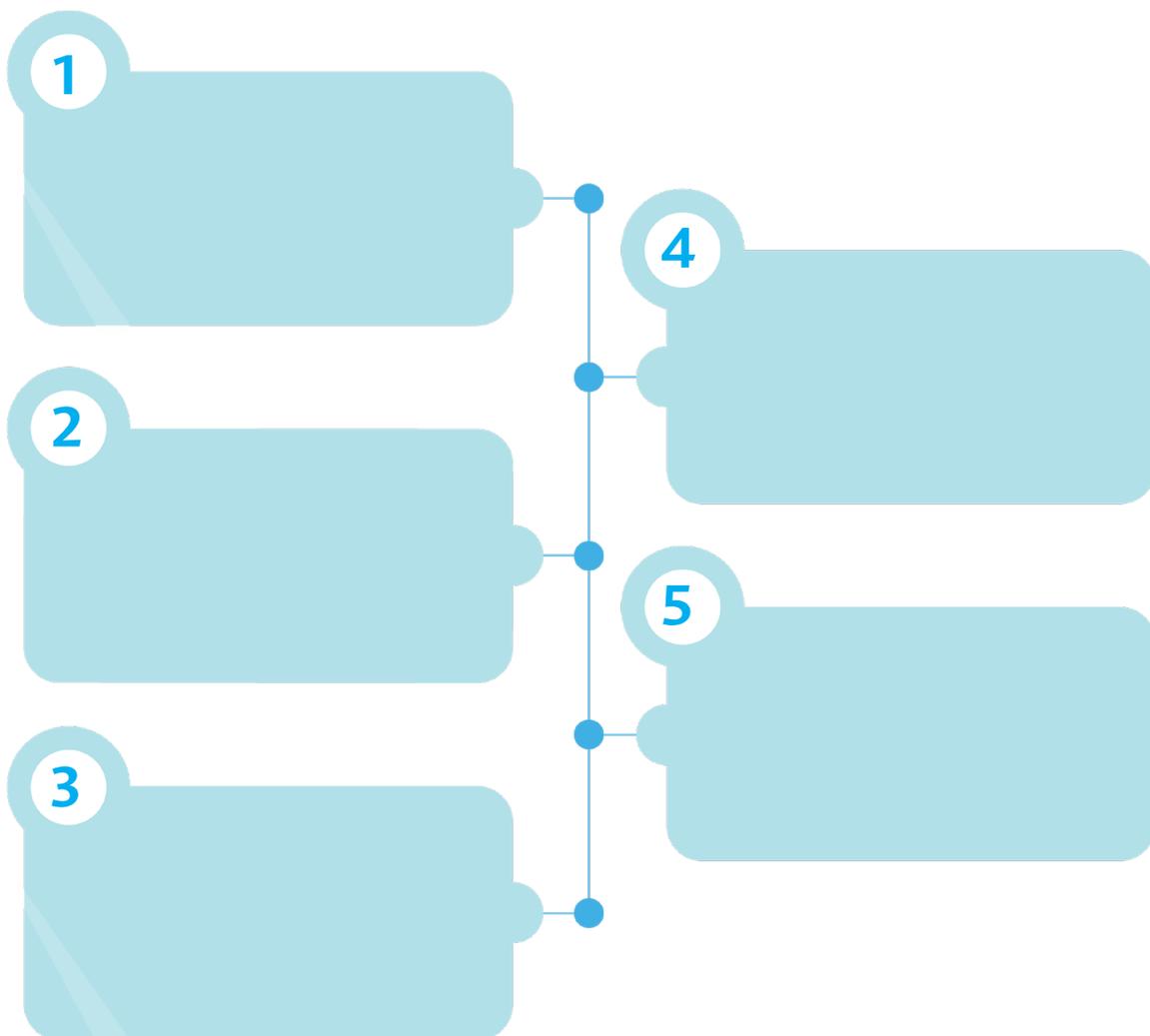
.....

.....

.....

.....

Entiendo que el tratamiento puede producir algunos síntomas como:
Que podrían manifestarse o no, o que podrían ser más fuertes en algunas ocasiones



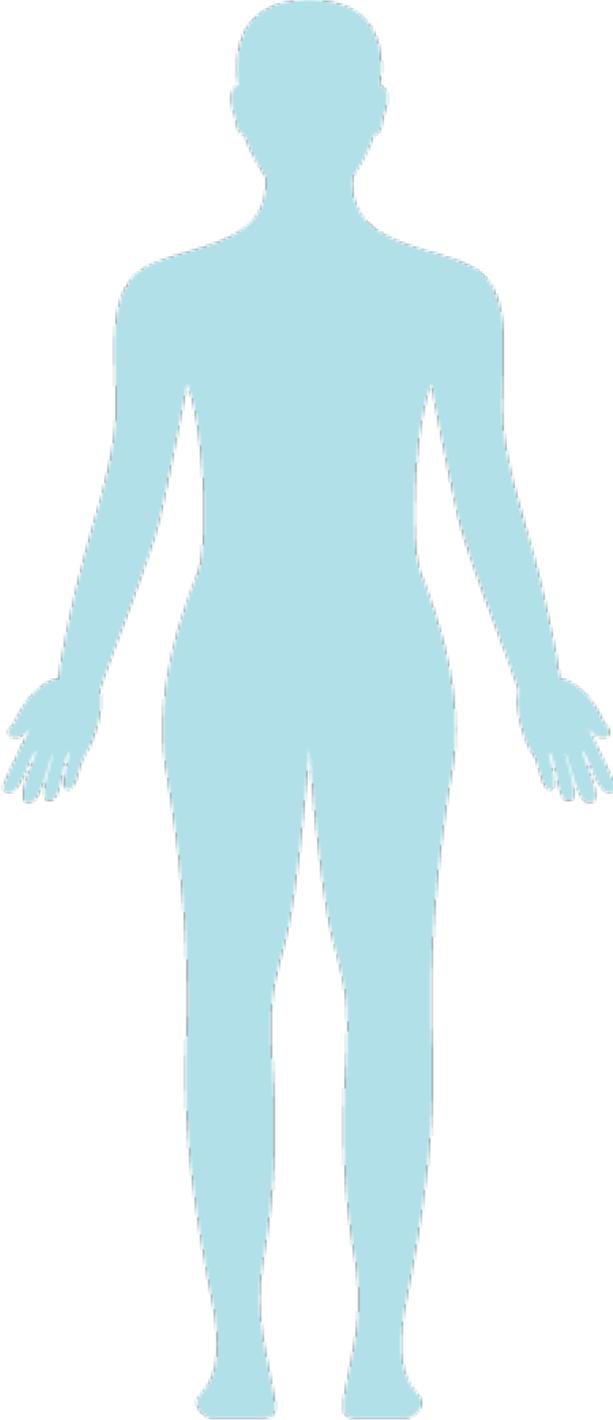
que otras, también me han dicho que “la experiencia del síntoma” para cada ser humano es diferente y única, en tanto que ningún ser humano es igual al otro.

Antes de llegar hoy aquí estuve pensando que:

Me preocupa en este momento:

Pero debo enfocarme en conti-

nuar, por todas las razones que tengo (las escribiré dentro y junto al cuerpo que me representa en estos momentos):



2. RECONOCIENDOME EN ESTA EXPERIENCIA COMO PACIENTE CON CÁNCER, “EL TRATAMIENTO EN PLENO”



Hoy es _____ (fecha) y debo decir que me he sentido _____ . Ya empecé el tratamiento y no esperaba que me ocurriera _____ , sin embargo he lidiado con ello pensando o haciendo _____ . Sé que pedir ayuda no indica que soy una persona débil o incapaz.

En este momento he pensado en:

Le he compartido información a:

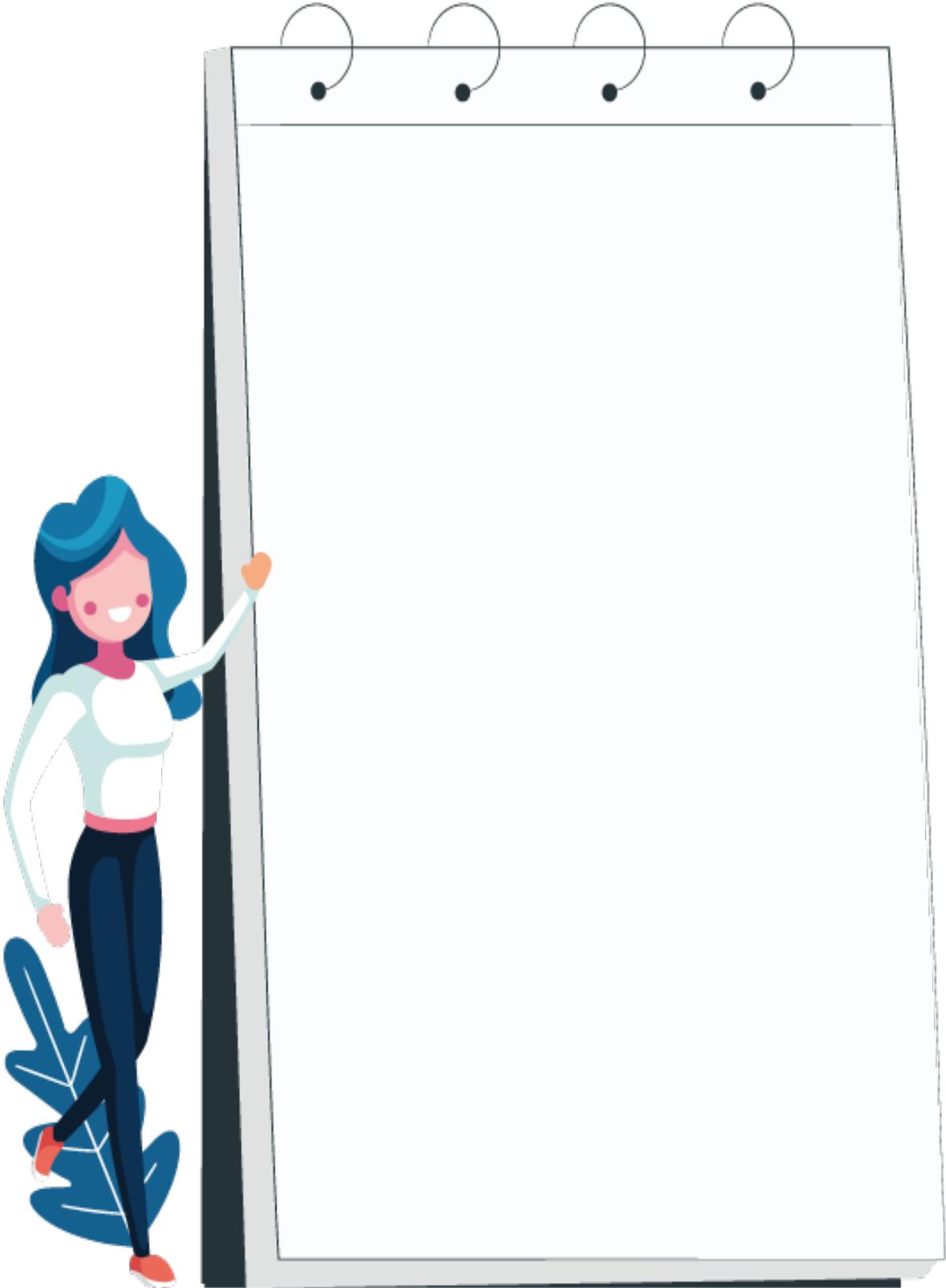
porque me ha mostrado su fidelidad, amor y apoyo.

Estoy agradecido(a) porque sé que, a pesar de los momentos difíciles, estas personas continúan junto a mí.

A medida que ha pasado el tiempo, cuento con más información sobre la enfermedad, procedimientos y tratamiento, estoy preparado(a) para continuar tomando decisiones y afrontar lo que viene.

En este preciso momento me siento con ganas de expresarle al mundo cómo estoy, quiero pintar, escribir un mensaje, una frase, un chiste, que refleje lo que me está sucediendo y lo que pienso.

Ahora quiero expresar en un dibujo o en palabras algo que me brinda felicidad, tranquilidad o paz.



3. APRENDIENDO SOBRE LA ENFERMEDAD, EL TRATAMIENTO Y LOS ASPECTOS QUE DEBO TENER EN CUENTA

Debo tener información precisa sobre la enfermedad, los tratamientos y los posibles efectos secundarios. Es posible que no experimente mayores efectos secundarios, ya que las terapias oncológicas son cada vez más específicas y localizadas en los órganos afectados, sin embargo, debo anticiparme aprendiendo a identificar los signos de alarma y tomando medidas para mi automanejo.

3.1. ASPECTOS GENERALES DEL CÁNCER

El cáncer es una enfermedad crónica (es decir, una enfermedad de duración prolongada), que aparece tanto en niños como en adultos)(1).

El ser humano está conformado por millones de células, cada una de ellas tiene funciones diferentes y trabaja de forma ordenada. Las células se encuentran programadas para morir cuando se dañan o envejecen, para que otras células nuevas las reemplacen (2). Las instrucciones que tienen las células se llaman ADN, cuando el cáncer aparece el ADN se altera y las células dañadas no mueren, sino que empiezan a dañar a otras (2).

Este proceso puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Las células cancerosas (dañadas) se comportan de la siguiente manera:

- No realizan sus funciones.
- Se reproducen de forma desordenada, y pueden formar masas o tumores.
- Invaden otras partes del cuerpo.

Es importante recordar que esta enfermedad se comporta diferente en cada persona, por lo tanto, el manejo es diferente y quien determina el tratamiento es el equipo médico especializado (oncólogo/hemato-oncólogo, cirujano, entre otros) con base en los reportes de los exámenes diagnósticos y estudios de extensión (2).

Dato curioso:

La palabra cáncer viene del griego “καρκίνος” (se lee karkinos), que significa cangrejo. La primera persona que utilizó esta palabra para describir la enfermedad fue Hipócrates y fue debido al aspecto de las lesiones, que para él se asemejan a las patas de un cangrejo (3).



3.2. MODALIDADES DE TRATAMIENTO PARA EL CÁNCER

El cáncer se puede tratar de diversas maneras teniendo en cuenta el tipo de cáncer, el lugar donde apareció, qué tan avanzado se encuentra, etcétera.

A continuación, vamos a definir brevemente los diferentes tratamientos que se utilizan para manejar el cáncer.

Formas de tratamiento más usadas contra el cáncer



Quimioterapia: Este tratamiento es el más común. Consiste en la administración de medicamentos que atacan las células malignas del cuerpo.

Terapia biológica (inmunoterapia): Es el tratamiento que se realiza para estimular o inhibir el sistema inmune para ayudar al cuerpo a atacar el cáncer, de manera natural, en ocasiones este tratamiento disminuye algunos efectos secundarios.

Terapia hormonal: Este tratamiento está indicado para ciertos tipos de cáncer que bloquean o inhiben la actividad hormonal en su crecimiento.

Cirugía: Es el procedimiento quirúrgico que se realiza para retirar el tumor canceroso, en ocasiones se retira tejido circundante y ganglios linfáticos.

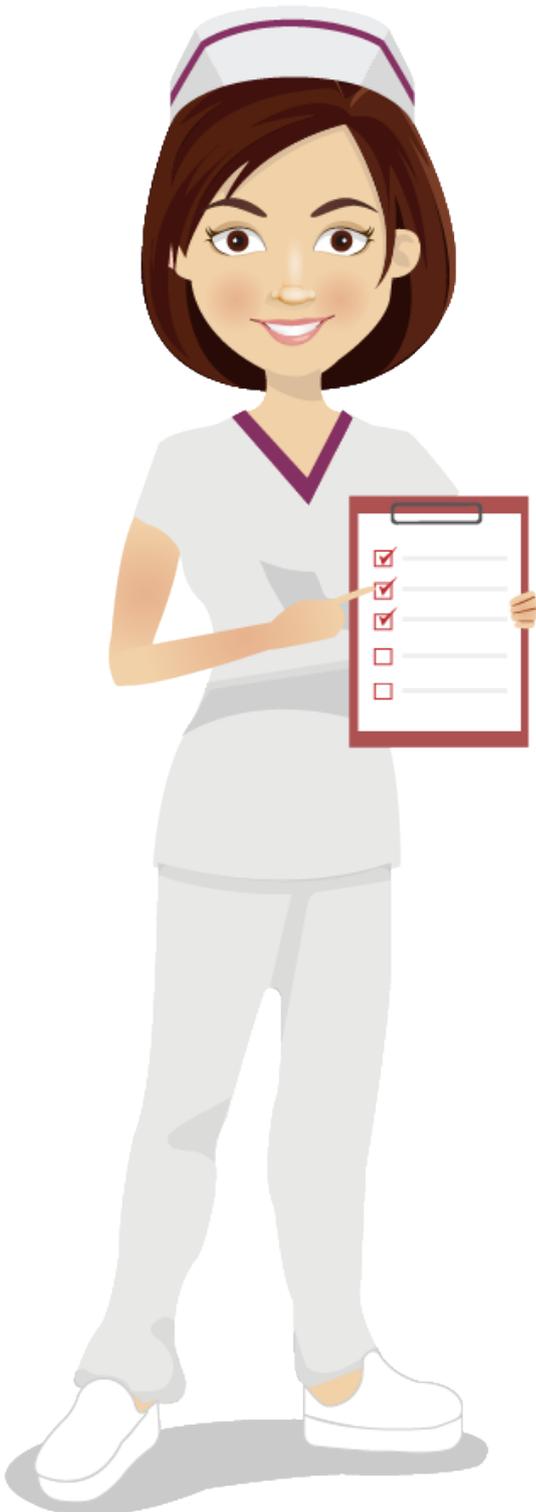
Radioterapia: Este tratamiento se realiza para algunos tipos de cáncer. Se puede aplicar externamente mediante la exposición de rayos que destruyen las células cancerosas o se puede aplicar de forma interna (braquiterapia) por medio de la administración de sustancias radiactivas que también destruyen las células malignas.

Trasplante de médula ósea (células madre): Consiste en trasplantar células madre que se encuentran en la médula ósea de un donante a la persona enferma para reemplazar su médula ósea que se encuentra enferma. Estas células madre trasplantadas van a empezar a producir células sanguíneas nuevas y saludables para sustituir a las células dañadas por la enfermedad o por el tratamiento de quimioterapia o radiación. Este tratamiento es parecido a una transfusión sanguínea (4).

3.3. SÍNTOMAS

Ahora continuamos con el tema de los síntomas:

Un síntoma se define como una experiencia subjetiva que refleja cambios en el funcionamiento biopsicosocial, sensaciones o cognición de un individuo. En contraste, un signo se define como cualquier anomalía indicativa de enfermedad que sea detectable por el individuo u otros (5).



Las personas con diagnóstico de cáncer pueden experimentar síntomas o grupos de síntomas como consecuencia de su tratamiento o enfermedad (6).

Entre los síntomas más frecuentes, que pueden ser angustiantes, están el dolor, las náuseas, el cansancio, el temor, el estreñimiento, entre otros (7).

Existen escala de evaluación de síntomas que valoran su frecuencia, intensidad y severidad, con el fin de generar estrategias que ayuden a controlarlos y manejarlos.

Por ejemplo, una de estas es la **Memorial para evaluación de síntomas** que surge de una serie de estudios que se desarrollaron desde 1990, en los que se evaluó una lista de síntomas comunes entre los pacientes con cáncer (7). Se encuentra traducida al español (8), pero fue necesario realizar su adaptación al contexto colombiano.

3.4. ESCALA MEMORIAL DE SÍNTOMAS

Sección 1

INSTRUCCIONES: Se presenta una lista de 24 síntomas. Lea cada uno con atención. Si ha tenido el síntoma durante la semana pasada, díganos con qué FRECUENCIA lo ha tenido, qué tan INTENSO fue y cuánto le ha AFECTADO o MOLESTADO rodeando el número correspondiente. **SI NO HA TENIDO** el síntoma, marque “X” en el recuadro “NO LO TUVE”.

Sección 2

DURANTE LA SEMANA PASADA ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas?	NO LO TUVE	SI LO HA TENIDO				SI LO HA TENIDO				SI LO HA TENIDO				
		¿Con qué FRECUENCIA lo ha tenido?				¿Qué tan INTENSO fue?				¿Cuánto le ha AFECTADO o molestado?				
Dificultad para concentrarse		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Dolor		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Cansancio		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Tos		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Nerviosismo		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Boca seca		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Náuseas		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Somnolencia		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Entumecimiento/hormigueo en manos y pies		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Dificultad para dormir		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Sentirse hinchado		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Problemas para orinar		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Vómitos		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Dificultad para respirar		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Diarrea		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Tristeza		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Sudores		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Preocupación		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Problemas con el interés o la actividad sexual		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Picor		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Falta de apetito		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Mareos		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Dificultad para tragar		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Irritabilidad		1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4

INSTRUCCIONES: Se presenta una lista de 8 síntomas. Lea cada uno con atención. Si ha tenido el síntoma durante la semana pasada, díganos qué tan **INTENSO** fue y cuánto le ha **AFECTADO o MOLESTADO** rodeando el número correspondiente. **SI NO HA TENIDO** el síntoma, marque “X” en el recuadro “**NO LO TUVE**”.

DURANTE LA SEMANA PASADA ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas?	NO LO TUVE	SI LO HA TENIDO ¿Qué tan INTENSO fue?					SI LO HA TENIDO ¿Cuánto le ha AFECTADO o molestado?			
		1	2	3	4	0	1	2	3	4
Heridas o úlceras en la boca		1	2	3	4	0	1	2	3	4
Cambios en el sabor de los alimentos		1	2	3	4	0	1	2	3	4
Pérdida de peso		1	2	3	4	0	1	2	3	4
Caída del cabello		1	2	3	4	0	1	2	3	4
Estreñimiento		1	2	3	4	0	1	2	3	4
Inflamación de brazos o piernas		1	2	3	4	0	1	2	3	4
“No me reconozco a mí mismo”		1	2	3	4	0	1	2	3	4
Cambios en la piel		1	2	3	4	0	1	2	3	4

Si ha tenido cualquier otro síntoma durante la semana pasada, por favor añádalo en la lista e indique cuanto le ha afectado o molestado el síntoma

Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4
Otro:	0	1	2	3	4

Tomado de: Llamas Ramos I, Llamas Ramos R, Nogueras AM, Alvarado JJ, Calvo JI, Fonseca E, Cortés M. (2016). Reliability and Validity of the Spanish Version of the Memorial Symptom Assessment Scale in Oncology Patients. *Journal of Pain and Symptom Management* 52; (6): 884-891.

3.5. EFECTOS DE LOS TRATAMIENTOS DEL CÁNCER SOBRE EL CUERPO

Los tratamientos para el cáncer pueden generar efectos secundarios de formas muy diversas y se relacionan con el tipo de tratamiento, así que explicaremos los efectos más comunes del tratamiento.

Caída del cabello: El tratamiento contra el cáncer puede generar caída del cabello, esto se puede producir principalmente por los tratamientos de quimioterapia, es importante saber que **NO TODAS LAS QUIMIOTERAPIAS** producen pérdida del cabello (9).



www.piqsels.com/

Se ocasiona por que la quimioterapia ataca las células que se reproducen muy rápido. Los medicamentos viajan por todo el cuerpo, lo que implica que también vayan hacia el cuero cabelludo, donde las células que ayudan a que crezca el cabello se ven afectadas por el medicamento (10).

En ocasiones la radioterapia puede provocar pérdida del cabello, pero sólo si se recibe en la cabeza y en un área donde haya crecimiento del mismo (10).

Sequedad de la boca: La sequedad en la boca puede producirse tanto por la quimioterapia como por la radioterapia, porque pueden afectar las células de la boca, y las glándulas salivales (encargadas de producir la saliva). En ocasiones la producción de saliva se altera, y esta puede volverse más espesa o ser producida en menor cantidad (11).

Alteraciones en la concentración y la memoria: En algunas ocasiones se altera la capacidad para concentrarse y para recordar cosas.

Estos efectos también pueden relacionarse con el estado emocional de las personas, por ejemplo: cuando una persona se encuentra alterada por recibir el diagnóstico, puede experimentar angustia y tristeza, este estado puede hacer que no se concentre con facilidad (12).

Heridas en la boca y daño en los dientes: Con algunos tratamientos en especial quimioterapia y radioterapia, se pueden producir heridas y cambios en los dientes (13).

La boca puede irritarse y ponerse mucho más sensible, pueden aparecer placas que generan molestias para comer (13).



www.piqsels.com/

Cansancio: El cansancio puede aparecer durante el transcurso de la enfermedad por diferentes motivos: El cáncer es una enfermedad que produce inflamación, el cuerpo produce unas sustancias químicas que promueven dicha inflamación, estas sustancias pueden incrementar la sensación de cansancio (14).

Con los tratamientos (en especial con la quimioterapia), puede presentarse anemia, en la anemia. Se alteran los glóbulos rojos que se encargan de llevar el oxígeno por el cuerpo, cuando no funcionan bien la persona afectada puede sentirse muy cansada (14).

El cansancio provocado por el cáncer también puede estar relacionado con la preocupación y las emociones de tristeza, recordemos que el cansancio no solo es físico, también puede ser emocional (14).

Vómito, náuseas: Este es uno de los efectos más comunes, y puede estar relacionado con la localización de la enfermedad, con los medicamentos para el dolor (los opioides), con la quimioterapia y con la radioterapia (cuando se recibe radioterapia en el abdomen)(15)(16).

Diarrea y estreñimiento: Estos efectos se producen debido a múltiples factores, pueden ser provocados por la quimioterapia, la radioterapia (cuando se irradia el abdomen), los medicamentos usados para el dolor (opioides), los periodos de inmovilidad prolongados, la deshidratación, y la dieta (que puede verse afectada por las intervenciones quirúrgicas)(17)(18)(19).

Sudoración excesiva: La sudoración excesiva puede aparecer por varias razones, en los pacientes con cáncer ocasionalmente se presentan sudores nocturnos, debido a los cambios en el metabolismo que produce el cáncer (20).

Además de ello, cuando se realizan cirugías en las que se retiran glándulas (como los ovarios) o se realizan tratamientos hormonales las personas pueden experimentar aumento en la sudoración y calor (20).

Cambios en la piel: La quimioterapia puede producir diversos cambios en la piel, estos cambios pueden estar asociados al tipo de tratamiento; por ejemplo, la radioterapia puede provocar irritación y enrojecimiento en el área donde se aplica (10).

Algunos medicamentos usados en la quimioterapia, pueden afectar las células de la piel, provocando alteraciones en el color (manchas), o resequedad (porque alteran las glándulas sebáceas que producen la grasa que lubrica la piel) (10).

Dolor: El dolor es uno de los síntomas más temidos al momento del diagnóstico. En el cáncer se puede producir dolor por muchas razones (21).

El dolor aparece porque hay un daño real o potencial de un tejido, porque hay inflamación, real o potencial de un tejido, o porque hay inflamación o daño en un nervio.



www.piqsels.com/

El dolor puede aparecer debido a un procedimiento (como una cirugía) como efecto propio del cáncer (por el sitio que afecta), y debe ser evaluado y monitoreado constantemente (en ocasiones puede dar indicios de progresión de la enfermedad) (23).

Problemas con el interés o la actividad sexual: Estos pueden surgir por efectos tanto corporales como emocionales en la persona.

Pueden ser secundarios a un procedimiento quirúrgico (porque se produce dolor), por alteraciones hormonales (debido a los tratamientos), por miedo (de la pareja a generar algún tipo de daño), o por cambios en la forma en la que la persona con cáncer se ve a sí misma (por el cambio físico que se ve como consecuencia de los tratamientos)(24).

Alteraciones del sueño: Es común que durante los tratamientos se presenten cambios en el patrón del sueño que se pueden asociar a efectos del tratamiento (como el dolor o la sensación de picazón), a efectos secundarios de los medicamentos (con algunos agentes de quimioterapia y medicamentos para tratar la depresión se produce insomnio) e incluso al estado anímico de la persona, pues debido a la angustia, a la tristeza o a la preocupación excesiva se altera la capacidad de conciliar o mantener el sueño (25).

Bajas en las defensas: Estas alteraciones pueden ser propias del tipo de cáncer (como sucede con los pacientes que tienen leucemia), o consecuencia del tratamiento (26).

En algunas ocasiones la baja en las defensas que se puede desencadenar por el uso de algunos medicamentos como los antiinflamatorios (glucocorticoides) y algunos agentes de quimioterapia (26).



www.piqsels.com/



www.piqsels.com/

Existen células sanguíneas que se encargan de proteger al cuerpo ante las infecciones, cuando no hay un número adecuado de estas células de defensa en el organismo las personas son más propensas a adquirir enfermedades infecciosas e incluso complicaciones graves derivadas de estas infecciones (27).

Durante el tratamiento el personal de salud va a estar controlando periódicamente estas células mediante pruebas de sangre (cuadro hemático).

Cambio en el sabor de los alimentos: Es una de las alteraciones más frecuentes en pacientes con cáncer y suele aparecer al inicio del tratamiento con quimioterapia; la causa de este síntoma es la administración de distintos medicamentos, los cuales afectan las células bucales y los receptores del gusto.

Este síntoma puede durar semanas o incluso meses después del tratamiento. En ocasiones hay ausencia o disminución de la sensación de uno o varios sabores básicos como dulce, salado, amargo o ácido, o puede haber confusión en la percepción de alguno de ellos.

Las consecuencias de esta afección son también responsables de que el paciente este con menor apetito, no disfrute al comer y haya pérdida de peso, lo que contribuye a un deterioro importante de la calidad de vida de la persona (28).

Tristeza y preocupación: Es muy común el afligirse debido a los cambios que implica el cáncer en la vida de una persona. En ocasiones la mayor preocupación que tienen los pacientes está relacionada con el tratamiento que se va

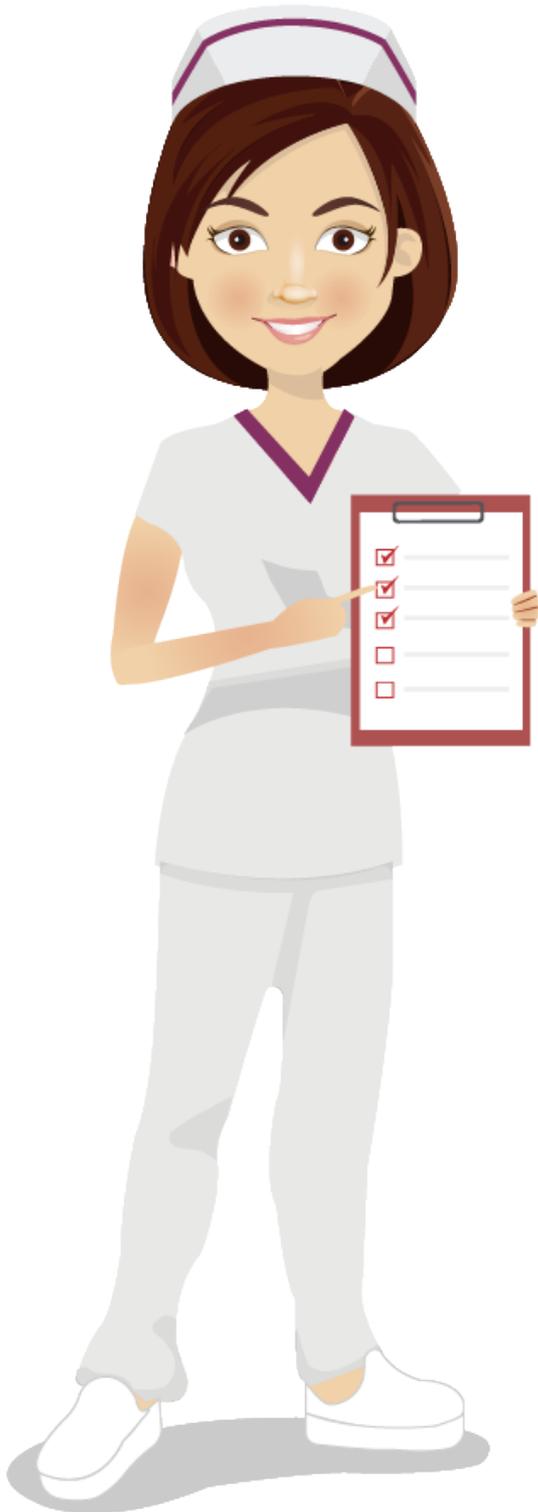


www.piqsels.com/



www.piqsels.com/

a recibir, se preocupan también por el cuidado de personas a cargo o por información errónea o inadecuada frente al tratamiento oncológico. Se debe tener en cuenta que el período transcurrido entre el diagnóstico y el inicio de la quimioterapia es uno de los momentos más difíciles del proceso de enfermedad, en el que las pacientes pueden necesitar más atención especializada (29).



Si una persona ha estado triste durante bastante tiempo o tiene problemas para sobrellevar las actividades cotidianas donde se encuentra con varias preocupaciones, puede que tenga depresión clínica. La depresión clínica causa gran angustia, ineficiencia en el desempeño e incluso puede hacer que la persona con cáncer tenga una menor capacidad de seguir un plan de tratamiento.

La buena noticia es que estas emociones se pueden manejar con ayuda profesional y familiar, por lo tanto, es necesario que en una valoración psicooncológica se aborden estos aspectos con el paciente con el fin de dar una pauta de acción a aplicar y así disminuir el sufrimiento y tener una mejor la calidad de vida (30).

4. CUIDARME CON SENTIDO

A continuación presentaremos una serie de recomendaciones y medidas generales que le ayudarán a prevenir y manejar los efectos de los tratamientos sobre el cuerpo.

4.1. Medidas para prevenir infecciones

Lavado de manos

El lavado de manos es una estrategia primordial durante el tratamiento contra el cáncer porque las manos son el principal vehículo de los microorganismos que producen infecciones. Las manos limpias salvan vidas (26).

¿Cómo debe lavarse las manos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha diseñado una estrategia que puede facilitar el lavado de manos, siga los pasos y si tiene dudas sobre alguno de los pasos que mostraremos a continuación, no dude en preguntarle a su enfermera o médico tratante (31).



1
Humedece tus manos con agua y jabón



2
Junta palma con palma y comienza a realizar círculos con ellas y la mezcla de jabón.



3
Frota las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



4
Une los dedos pulgares e índice de cada mano y utiliza el círculo que forma para lavar cada dedo de la mano contraria.



5
Extiende la palma de tu mano derecha y con los nudillos de la mano izquierda.



6
No te olvides de las uñas, es importante asearlas también con el jabón y el agua.



7
Por último lava tus muñecas con la mano Contraria frotandola circularmente mientras lavas moviendo de lado a lado.



8
Listo, es hora de enjuagar con abundante agua y secarlas debidamente.



www.piqsels.com/

Uso del tapabocas

El tapabocas es un elemento de protección personal y es una herramienta que ayuda a evitar las infecciones respiratorias, en especial en el caso de las personas que se encuentran inmunosuprimidas (es decir, con las defensas muy bajas)(32).

Los tapabocas que se consiguen en las droguerías son desechables y por lo tanto son de un único uso.

¿Cuándo usarlo?

Cuando se debe ir a áreas donde haya mucha gente (por ejemplo, en el hospital o en el transporte público)(33).

¿Cuándo cambiar el tapabocas?

- Cuando se ensucie o se humedezca
- Después de 8 horas de uso
- Retírese el tapabocas cuando ya no sea necesario usarlo (33).

¿Cómo usarlo?

- Tenga en cuenta que los tapabocas deben cubrir la boca y la nariz y ajustarse bien a su rostro.



www.piqsels.com/

4.2. Alimentación y cáncer

Es importante tener en cuenta que la nutrición es un aspecto fundamental durante los tratamientos oncológicos, la cual se puede ver afectada durante el proceso. (34)

Presentaremos una serie de recomendaciones generales para mantener una nutrición adecuada durante el tratamiento, sin embargo, tenga en cuenta que es importante recibir una valoración y asesoría continua por parte del nutricionista, si presenta dudas con respecto a una condición específica, no dude en acudir a su profesional de confianza. (35)



www.piqsels.com/



www.piqsels.com/

- Procure comer de 5 a 6 veces en el día en porciones pequeñas (dieta fraccionada).
- Elija los alimentos de acuerdo a sus gustos y a su capacidad para deglutir (pasar) los alimentos.
- Evite los olores fuertes (esos olores pueden producir náuseas y disminuir el apetito).
- La comida entra por los ojos, por ende, un plato con una adecuada mezcla de colores, que esté bien presentado va a lucir más apetitoso.
- Cuando coma evite distracciones, mastique bien los alimentos.
- Evite comer alimentos que no estén bien cocidos.
- Lave muy bien los alimentos que vaya a preparar.
- Los suplementos dietarios deben ser prescritos por un profesional de salud, no los tome sin una asesoría adecuada.
- No existe evidencia que respalde el uso de vitaminas sintéticas, antes de usarlas consulte con su médico.
- Si presenta resequedad en la boca, se recomienda que mastique chicles o dulces SIN azúcar.



4.3. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es fundamental para mantener un estado de salud favorable, múltiples estudios demuestran que una actividad física regular puede disminuir los niveles de fatiga que se presentan durante el tratamiento, además, la actividad física fortalece los músculos, que pueden presentar un desgaste importante debido a las alteraciones que provoca el cáncer en el metabolismo (34).

Es importante tener en cuenta que esta actividad debe realizarse conforme a las capacidades y al tipo de tratamiento, puesto que en algunas situaciones pueden existir contraindicaciones (después de algunas cirugías, durante el tiempo de recuperación)(36)(37).

Consulte al personal de salud sobre el tipo de actividad física que puede realizar conforme a su estado actual. No olvide realizar un adecuado calentamiento y mantenerse bien hidratado (38).

4.4. HIGIENE Y CUIDADOS DE LA PIEL

La higiene es fundamental en el tratamiento del cáncer, ya que permite prevenir complicaciones y manejar algunos efectos secundarios de los tratamientos.

A continuación, hablaremos de una serie de cuidados fundamentales.

Higiene

- Recalamos la importancia del lavado de manos como estrategia principal en la prevención de infecciones.
- Para el cuidado de su boca, se recomienda el uso de cepillos de dientes con cerdas suaves. (35)
- Es posible que requiera una consulta odontológica previo al inicio del tratamiento y seguimiento a cargo de un profesional.
- Lávese los dientes con cremas dentales enriquecidas con flúor que no sean mentoladas, una buena opción son las cremas dentales para niños (35).
- Evite el uso de enjuagues bucales pues pueden irritar la boca (35).
- Puede chupar hielo 5 minutos antes de la administración de la quimioterapia y durante 30 minutos. Esto está contraindicado si usted recibe quimioterapias que combinen 5-Fluorouracilo y oxaliplatino (pregunte al personal de salud)(35).
- Hable con su oncólogo sobre el uso de seda dental (35).



www.piqsels.com/



www.piqsels.com/

Cuidados de la piel

- Se recomienda el uso de cremas emolientes (como la crema de urea).
- Use jabones suaves.
- Procure usar guantes cuando realice los quehaceres (lavar ropa, lavar platos).
- Evite las temperaturas extremas (39)(10).



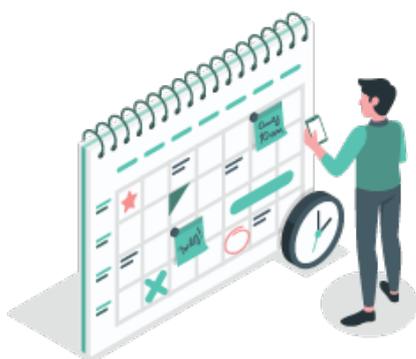
www.piqsels.com/

4.5. USO CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS

Es probable que durante el tratamiento el médico le formule otros medicamentos que usted debe tomar, aquí presentamos las principales recomendaciones para la toma de los medicamentos:



- Pregunte a su médico o a la enfermera para qué sirven los medicamentos que le formularon.
- Coménteles al médico si ya está tomando otro tipo de medicamentos para que el adecúe las dosis o los suspenda.
- Ajuste los horarios de la toma de los medicamentos según las indicaciones médicas.
- Cuando reciba los medicamentos verifique que correspondan a los formulados (dosis, nombre, presentación, cantidad).



- Verifique siempre la fecha de vencimiento.
- Si lo requiere, organice una tabla con el nombre, la hora y las recomendaciones de los medicamentos.
- Para recordar la hora correcta, puede programar alarmas.



- Lávese las manos antes de tomar sus medicamentos.
- Si por algún motivo olvidó tomar su medicamento tómelo lo más pronto posible, sin embargo, si recordó que debía tomarlo poco antes de la hora de la siguiente dosis, espere hasta esa hora para evitar excesos en la dosis.
- No se automedique, solo su médico puede formularle el tratamiento.



- Si está tomando algún tipo de infusión u otro tipo de preparación con fines medicinales, consulte al personal de salud para continuar o discontinuar su uso, puesto que estos “remedios” pueden aumentar o disminuir el efecto de algunos medicamentos.
- Si tiene dudas sobre cualquier aspecto en su fórmula, pregunte a su médico y enfermera(o).
- Observe si presenta reacciones alérgicas (dificultad para respirar, enrojecimiento y picazón), si esto llega a ocurrir, suspenda el uso del medicamento y consulte de forma prioritaria al servicio de salud (40).
- Es posible que requiera el uso de dispositivos y catéteres especiales para la administración de la quimioterapia (catéter implantable, catéter subcutáneo e infusores). El equipo de enfermería en las unidades de oncología le dará todas las indicaciones y precauciones a tener en cuenta para su manejo en casa.



4.6. CUIDADO DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Los problemas e inquietudes respecto a la salud sexual y reproductiva deben comunicarse, no tema comentar sobre este aspecto al personal de salud que le atiende (45).

Se recomienda consultar con el personal médico especializado para determinar la posibilidad de retomar su actividad sexual, además solicitar interconsulta con psicología en caso de que su estado emocional se encuentre alterado debido a los problemas relacionados con el ejercicio de su sexualidad (45).

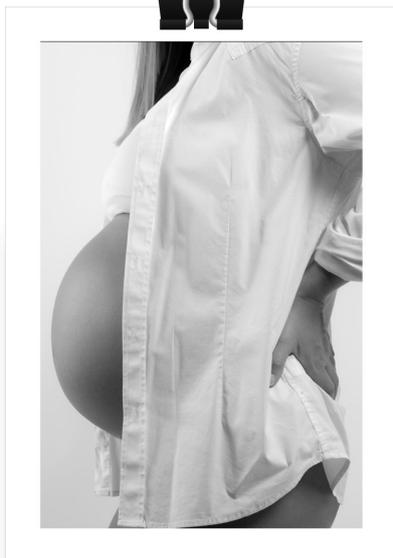
Es importante tener asesoría de planificación familiar (45).

Existen derechos sexuales y reproductivos que debemos preservar, estos son (46):

- Derecho al goce, la satisfacción y la gratificación sexual.
- Derecho a conocer y valorar el propio cuerpo.
- Derecho a decidir si se tienen o no relaciones sexuales.
- Derecho a expresar la orientación sexual o identidad de género.
- Derecho a una vida libre de violencias.
- Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos.
- Derecho a decidir a ser padres o madres.
- Derecho a conformar una familia.
- Derecho a iniciar o postergar el proceso reproductivo.
- Derecho de las mujeres a no ser discriminadas en razón del embarazo o la maternidad.
- Derecho a una maternidad segura.



- Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo cuando:
 - El embarazo constituya peligro para la vida o la salud de la mujer, certificado por un médico.
 - Exista grave malformación del feto que haga inviable su vida, certificado por un médico.
 - El embarazo sea el resultado de una violación.



www.piqsels.com/

4.7. SIGNOS DE ALARMA

Los signos de alarma son señales de que algo no anda bien y de que se requiere atención médica, es decir, son razones por las cuales se debe acudir al servicio de urgencias o de consulta prioritaria.

Los signos de alarma son:

- Temperatura igual o mayor a 38°C (fiebre)(47)
- Lesiones en la boca que le impidan comer (Mucositis severa)(13)
- Vómito (más de 4 o 5 veces en un día)(16)(47)
- Diarrea (más de 5 deposiciones en un día)(47)(17)
- Presencia de reacción alérgica (prurito, enrojecimiento, ronchas (48)
- Dolor que no mejora con analgésicos que viene tomando (47)
- Cambios en la orina (olor, color, o presencia de sangrado)(47)
- Sangrados anormales, incluyendo la presencia de moretones y pequeños puntos rojos que aparecen por todo el cuerpo (petequias) (47)(27)



A continuación encontrará una sopa de letras con los signos de alarma que mencionamos para que los tenga en cuenta:

V	M	A	R	P	E	T	E	Q	U	I	A	S
O	B	N	O	M	G	L	I	F	E	R	R	S
M	F	N	U	L	T	T	O	A	G	W	U	N
I	I	P	A	D	I	A	R	R	E	A	P	D
T	V	E	B	F	O	F	P	S	P	E	U	P
O	R	A	D	G	U	L	A	D	O	R	Y	U
W	E	R	T	Y	U	G	O	E	I	B	Y	N
A	V	E	D	A	T	D	N	R	U	E	W	A
F	E	R	T	Y	A	A	O	W	Y	I	Q	I
M	O	A	D	R	S	S	Ñ	Q	T	F	A	G
N	L	Y	G	A	B	T	L	X	R	W	E	R
S	A	N	N	W	D	Y	E	C	E	A	R	E
F	A	U	M	L	V	O	B	Z	A	C	S	L
S	I	T	I	S	O	C	U	M	D	P	T	A

Pistas: Vómito, petequias, diarrea, dolor fiebre, sangrado, alergia, mucositis



4.8. AUTOMANEJO Y USO DEL TIEMPO LIBRE

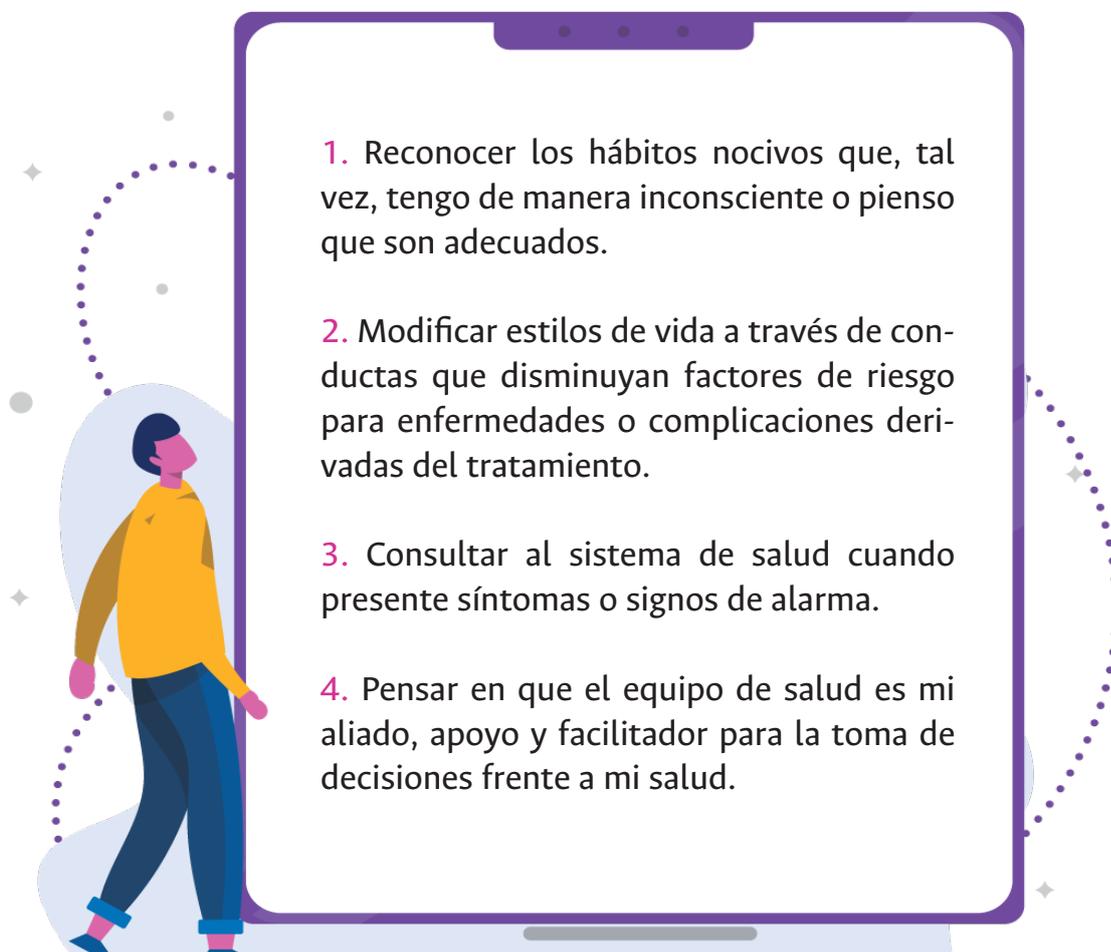
Durante este camino del tratamiento contra el cáncer, es fundamental que siempre me reconozca como una persona con fortalezas, limitaciones y potencialidades que debo explorar para afrontar de la mejor forma cada una de las situaciones que se presenten.

En este proceso debo generar mi “plan de vida y automanejo”, en este sentido, surgen preguntas en relación con mi condición, el tratamiento y las actividades que se deben realizar para el cuidado en la vida diaria.

Mi vida continúa con el tratamiento, es decir, debo continuar con mi trabajo, mis proyectos personales, mi vida social y recreativa, siguiendo las recomendaciones que me ha dado el equipo de salud.

Debo fortalecer mis hábitos saludables y potenciar mi automanejo.

El automanejo o autocuidado es el conjunto de acciones que tienen una intención, y son conductas que realizan las personas por sí mismas. Implica:



Voy a reflexionar sobre estas acciones

A. Tengo hábitos nocivos (por ejemplo: sedentarismo, el tabaquismo, la mala alimentación y el alcoholismo) que afectan mi situación de salud.

SÍ ___ NO ___

B. Tengo estilos de vida saludables (comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada)

SÍ ___ NO ___

C. Tengo conductas de automanejo frente a mi condición de salud:

1. Atiendo mis necesidades físicas y espirituales. SÍ ___ NO ___

2. Busco atención médica cuando lo requiero. SÍ ___ NO ___

3. Cumpló mis citas con el personal de salud. SÍ ___ NO ___

4. Sigo las recomendaciones médicas. SÍ ___ NO ___

5. Como alimentos sanos. SÍ ___ NO ___

6. Descanso lo suficiente. SÍ ___ NO ___

7. Haga ejercicio. SÍ ___ NO ___

8. Me tomo el tiempo necesario para cuidarme, y relajarme. SÍ ___ NO ___

9. Disfruto de algún tiempo sin tantas preocupaciones. SÍ ___ NO ___

___ Si la mayor parte de respuestas fueron SÍ, es decir de 7 a 9, puedo suponer que tengo excelentes comportamientos de automanejo. Debo continuar y fortalecer aquellos aspectos que se están viendo afectados por el tratamiento contra el cáncer.

___ Si tuve entre 4 a 6 respuestas con SÍ, debo decir que tengo un nivel medio de comportamientos de automanejo, sin embargo, estoy en riesgo, debo revisar mis estilos de vida y armonizarlo con el tratamiento oncológico.

___ Si tuve menos de 3 preguntas con SÍ, es necesario hacer una pausa/pare y reorientar algunas actividades del cotidiano para invertir en mí. Mi automanejo está muy bajo y no puedo suponer que todo es derivado del tratamiento. Es necesario replantear mis necesidades y prioridades.

4.9. LA RECREACION

Las actividades recreativas y sociales son fundamentales, me permiten potenciar funciones cognitivas/mentales, mejorar mi autoimagen y autoestima, y fomentar la interacción con otros.

Es importante que dedique tiempo a actividades recreativas, teniendo en cuenta mis gustos y mi condición física.

Haré un diagnóstico de mis necesidades y plan de actividades recreativas.



Situaciones/actividades que son aburridas y monótonas para mí:

Actividades que me gusta hacer en el tiempo libre:

Actividades que me gustaría hacer o practicar:

4.10. MI PLAN

Después de estas reflexiones debo organizar mi plan. Debo tener en cuenta que eso implica:

Conocerme en esta nueva condición y darme prioridad sobre todas las situaciones.

Un espacio de descanso, reflexión y pausa, para pensar en mí y en esta condición.

Implementar todas las medidas que propendan mi cuidado y están orientadas por el equipo de salud.

Disfrutar cada una de las situaciones positivas que se me presenten en el cotidiano. La vida es de momentos y cada momento es valioso porque es irrepetible.

Anticiparme a situaciones de riesgo, posibles complicaciones y eventos adversos a mis condición y tratamiento.

Relacionarme con otros, mis seres queridos y personas cercanas son fundamentales en este proceso. Ellos también están angustiados y preocupados, puedo hacerlos partícipes de mi cuidado para que sobrellevemos la situación de la mejor forma.

Me ntalizarse, poner mi mente en acción, en “modo activo”.

Co n apoyo espiritual, social, familiar y en alianza con el equipo de salud está situación será más llevadera.

S e n t i d o común, de pertenencia, de paciencia y tiempo es lo que se necesita en estos momentos.

Este será mi plan:

ASPECTOS A TENER EN CUENTA	ACTIVIDADES	DURACIÓN
Medidas de autocuidado		
Descanso y sueño		
Recreación		
Modificación de hábitos		
Consulta con el equipo de salud		
Otras		

5. EL TRATAMIENTO ESTÁ FINALIZANDO, MI VIDA CONTINÚA

Ya estoy finalizando mi tratamiento, no tengo certeza frente a lo que viene más adelante, sin embargo, me siento satisfecho(a) y orgulloso(a) de mí, creo que soy otro. Mi vida está tomando un rumbo diferente, ahora valoro los pequeños detalles del día a día, me puedo detener a mirar con calma cada una de las maravillas del cotidiano.

Ahora valoro más a los médicos, a las enfermeras(os) a todo el equipo de salud que me ha acompañado en este transitar, son héroes y heroínas silenciosos que se deben blindar de muchos elementos para ayudarnos en este camino. Ahora quiero dejarles un mensaje:

Quiero dejarles un mensaje:

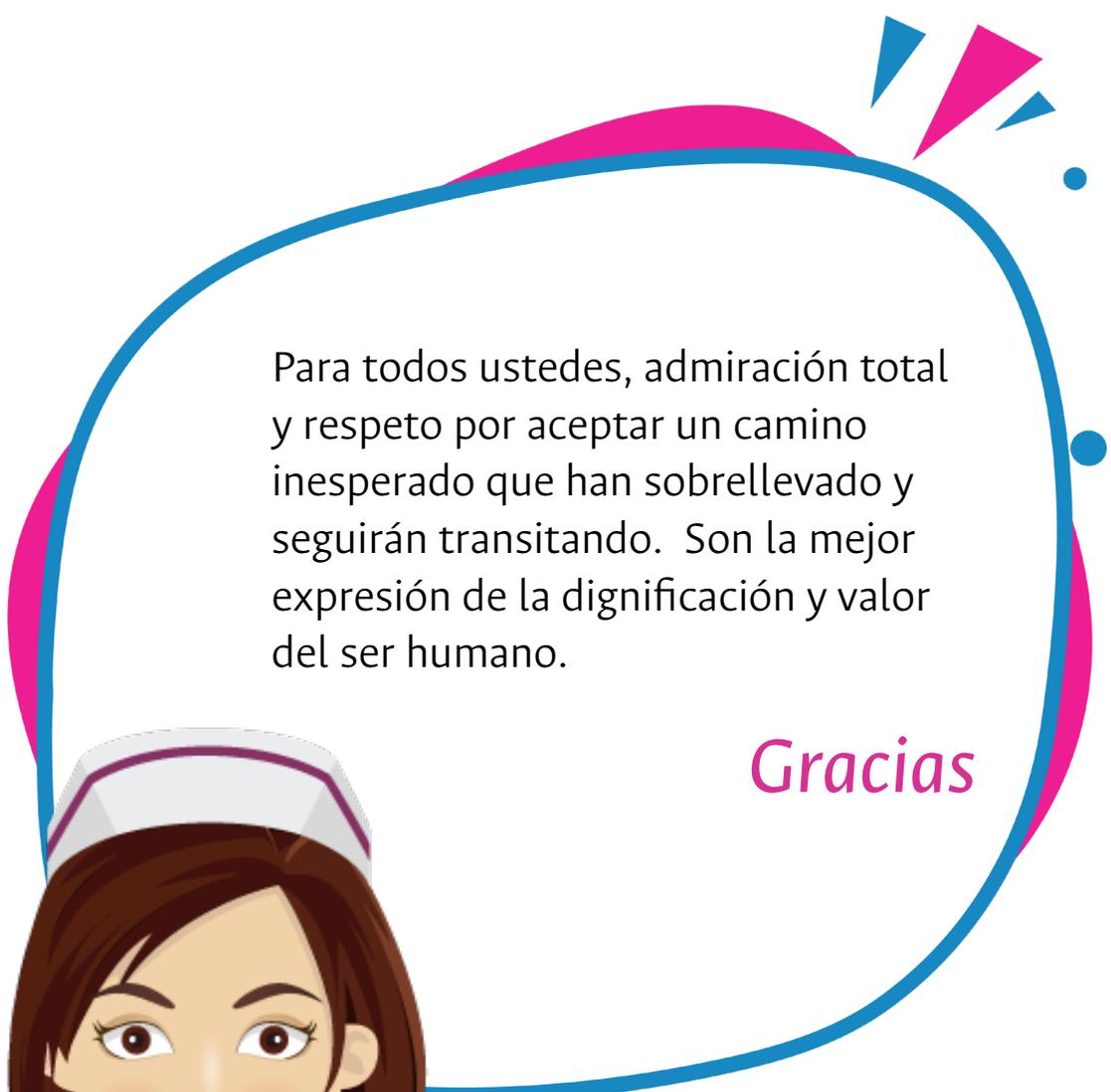


El tiempo y la connotación del mismo ha cambiado en mí, creo que los momentos son fugaces y vale la pena tomarse el tiempo para disfrutarlos.

Quiero dejarles un mensaje a esos otros compañeros de viaje (ya no creo que sean de batalla) que están iniciando el camino desconocido del tratamiento contra el cáncer:

Quiero dejarles un mensaje:





Para todos ustedes, admiración total y respeto por aceptar un camino inesperado que han sobrellevado y seguirán transitando. Son la mejor expresión de la dignificación y valor del ser humano.

Gracias



Bibliografía

1. Vásquez Morales A, Fernanda Horta Roa L. Enfermedad crónica no transmitible y calidad de vida. Revisión narrativa. *Rev Fac Ciencias la Salud Univ del Cauca*. 2018;20(1):33–40.
2. Franco Vera L. Las Bases Moleculares del Cáncer. *Rev la Real Acad Ciencias Exactas, Fis y Nat*. 2014;107(1–2):161–76.
3. Salaverry O. Cancer etymology and its historical curious course. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2013;30(1):137–41.
4. cco. What is Cancer? [Internet]. First nations. 2015. p. 1–9. Available from: <https://www.cancercareontario.ca/sites/ccocancercare/files/assets/Cancer-101FactSheet-WhatIsCancer-FN.pdf>
5. Dodd M, Janson S, Facione N, Faucett J, Froelicher ES, Humphreys J, et al. Advancing the science of symptom management. *J Adv Nurs*. 2001;33(5):668–76.
6. Han CJ, Reding K, Cooper BA, Paul SM, Conley YP, Hammer M, et al. Symptom Clusters in Patients With Gastrointestinal Cancers Using Different Dimensions of the Symptom Experience. *J Pain Symptom Manage* [Internet]. 2019;58(2):224–34. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.04.035>
7. Portenoy RK, Thaler HT, Kornblith AB, McCarthy Lepore J, Friedlander-Klar H, Kiyasu E, et al. The Memorial Symptom Assessment Scale: an instrument for the evaluation of symptom prevalence, characteristics and distress. *Eur J Cancer*. 1994;30(9):1326–36.
8. Llamas Ramos I, Llamas Ramos R, Martín Noguerras AM, Alvarado Omenat JJ, Calvo Arenillas JI, Fonseca Sánchez E, et al. Reliability and Validity of the Spanish Version of the Memorial Symptom Assessment Scale in Oncology Patients. *J Pain Symptom Manage* [Internet]. 2016;52(6):884–91. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.05.021>
9. Ross M, Fischer-Carlidge E. Scalp cooling: A literature review of efficacy, safety, and tolerability for chemotherapy-induced alopecia. *Clin J Oncol Nurs*. 2017;21(2):226–33.
10. Salzmann M, Marmé F, Hassel JC. Prophylaxis and management of skin toxicities. *Breast Care*. 2019;14(2):72–7.
11. Ying Joanna N Di, Thomson WM. Dry mouth – An overview. *Singapore Dent J* [Internet]. 2015;36:12–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sdj.2014.12.001>
12. Lafaye G. Cognitive impairment associated with cancer a brief review. *Innov Clin Neurosci*. 2018;15(1–2):36–44.
13. cco. Oral Care Mucositis (Algorithm). Mucositis Cancer Care Ontario. 2012; (Julio). Recuperado de: <https://www.cancercareontario.ca/en/symptom-management?redirect=true>

14. Ehrlich A. Fatigue : approach to the patient. In: Dynamed: cáncer [Internet]. Available from: <https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T1560458440364>. Registration and login required.
15. cco. 2019 Antiemetic Recommendations for Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Clinical Practice Guideline | Cancer Care Ontario. Cancer Care Ontario Guidel [Internet]. 2019;8. Available from: <https://www.cancercareontario.ca/en/content/2019-antiemetic-recommendations-chemotherapy-induced-nausea-and-vomiting-clinical-practice-guideline>
16. Ibrahim NA. Nausea and Vomiting in Cancer Patients: Topic Review. J Palliat Care Med. 2014;05(01).
17. cco. How to manage your diarrhea. 2016; Available from: https://www.cancercareontario.ca/en/system/files_force/symptoms/ManageDiarrhea.pdf
18. Andreyev J, Ross P, Donnellan C, Lennan E, Leonard P, Waters C, et al. Guidance on the management of diarrhoea during cancer chemotherapy. Lancet Oncol [Internet]. 2014;15(10):e447–60. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045\(14\)70006-3](http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045(14)70006-3)
19. J. Wickham, PhD, RN, AOCN R. Managing Constipation in Adults With Cancer. J Adv Pract Oncol. 2017;8(2).
20. NHSScotland. Scottish palliative care guidelines:Sweating [Internet]. Healthcare Improvement Scotland. 2019. p. 2–3. Available from: <https://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/guidelines/symptom-control/sweating.aspx>
21. Putting S, Into E, Brant JM, Eaton LH, Irwin MM. Cancer-Related Pain :Assessment and management with Putting Evidence Into Practice interventions Jean-nine. Clin J Oncol Nurs. 2016;21(3):4–7.
22. Raphael J, Ahmedzai S, Hester J, Urch C, Barrie J, Williams J, et al. Cancer Pain: Part 1: Pathophysiology; Oncological, Pharmacological, and Psychological Treatments: A Perspective from the British Pain Society Endorsed by the UK Association of Palliative Medicine and the Royal College of General Practitioners. Pain Med. 2010;11(5):742–64.
23. cco. Symptom Management Algorithm: Pain in Adults with Cancer. 2018;
24. Pitcher SC, Adams T, Van Wijk L, Fakie N, Saidu R, Denny L, et al. Holistic sexuality post gynaecological cancer treatment: A review of recent literature. South African J Oncol. 2018;2(0):1–7.
25. Eldin EST, Younis S galal, El Aziz LMA, Eldin AT, Erfan ST. Evaluation of sleep pattern disorders in breast cancer patients receiving adjuvant treatment (chemotherapy and/ or radiotherapy) using polysomnography. J Balk Union Oncol. 2019;24(2):529–34.
26. CDC. Prevención de infecciones en pacientes con cáncer. Lo que debe saber: Neutropenia y Riesgo de infección.2020. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/preventinfections/neutropenia.htm>
27. CDC. Hoja De Consejos De Salud Neutropenia y Nadir. 2020; (Cdc).

28. Chavez A, Castro A, Cossio M. Alteraciones del Gusto en Pacientes con Cáncer de Mama Sometidas a Tratamiento Quimioterapéutico del Hospital General de México. 2016;3–10. Available from: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:QbqXxWEbAO8J:www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num8/A1_Alteraciones_gusto.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec%0Ahttp://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num8/A1_Alteraciones_gusto.pdf
29. Fuentes S, Blasco T. Worries in breast cancer patients receiving psychological assistance. *Psicooncología*. 2010;7(1):51–60.
30. ACS. La ansiedad, el miedo y la depresión [Internet]. 2020. Available from: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad-miedo-depresion.html>
31. OMS. Higiene de las manos: ¿por qué, cómo, cuándo? [Internet]. OMS; Available from: <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
32. PAHO. Recomendaciones sobre uso de mascarillas y respiradores durante brotes de gripe A (H1N1). 2010; Available from: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Recomendaciones_sobre_uso_de_mascarillas_e_higiene_de_manos.pdf
33. OMS. Equipo de protección personal. Available from: <https://www.who.int/csr/resources/publications/epp-oms.pdf?ua=1>
34. Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, et al. ESPEN Guideline ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clin Nutr* [Internet]. 2016; Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2016.07.015>
35. cco. Cancer Care Ontario's Symptom Management Guide-to-Practice: Oral Care. 2012;(April). Available from: <https://www.cancercareontario.ca/en/symptom-management/3141>
36. Medysky ME, Temesi J, Culos-Reed SN, Millet GY. Exercise, sleep and cancer-related fatigue: Are they related? *Neurophysiol Clin* [Internet]. 2017;47(2):111–22. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neucli.2017.03.001>
37. Hilfiker R, Meichtry A, Eicher M, Nilsson Balfe L, Knols RH, Verra ML, et al. Exercise and other non-pharmaceutical interventions for cancer-related fatigue in patients during or after cancer treatment: A systematic review incorporating an indirect-comparisons meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2018;52(10):651–8.
38. Perlaza F. A MOVESE Guía de actividad física. Minist Salud - Secr Nac del Deport República Orient del Uruguay-ops 2019 [Internet]. 2015;75. Available from: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia_de_actividad_fisica2_-_MSP-compressed.pdf%0Ahttp://www.codajic.org/node/3737
39. Ferreira MN, Ramseier JY, Leventhal JS. Dermatologic conditions in women receiving systemic cancer therapy. *Int J Women's Dermatology* [Internet]. 2019;5(5):285–307. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2019.10.003>
40. Ministerio de Salud de Protección Social I. ABC Seguridad en uso de medicamentos. ABC-Seguridad en el uso Medicam. 2014;1–54.

41. NCI. Catéter venoso periférico [Internet]. Definiciones: catéter venoso periférico. 2020. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/cateter-venoso-periferico>
42. Daniel Ardura Calvo, Aitor García Casasola EJNG. El catéter venoso periférico desde la perspectiva enfermera. OCRONOS - Rev médica y enfermería [Internet]. 2019; Available from: <https://revistamedica.com/cateter-venoso-periferico-enfermeria>
43. ACS. ¿Qué son los catéteres venosos centrales? [Internet]. Catéteres venosos centrales. 2020. Available from: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/cateteres-venosos-centrales.html>
44. José Mario López Saca, Mónica Costa de Monterrosa JSMP. Guía de uso del Catéter Subcutáneo en Cuidados Paliativos [Internet]. 2016. Available from: https://www.academia.edu/25163402/Guía_de_uso_del_Catéter_Subcutáneo_en_Cuidados_Paliativos
45. Mütsch J, Friedrich M, Leuteritz K, Sender A, Geue K, Hilbert A, et al. Sexuality and cancer in adolescents and young adults - A comparison between reproductive cancer patients and patients with non-reproductive cancer. BMC Cancer. 2019;19(1):1-13.
46. Ministerio de salud y protección social. Derechos sexuales y derechos reproductivos en salud [Internet]. 2018. p. 1-3. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/derechos-sexuales-derechos-reproductivos-r1904-2017.pdf>
47. Klemencic S, Perkins J. Diagnosis and management of oncologic emergencies. West J Emerg Med. 2019;20(2):316-22.
48. Castells M. Drug hypersensitivity and anaphylaxis in cancer and chronic inflammatory diseases: The role of desensitizations. Front Immunol. 2017;8(Nov):1-11.

ISBN: 978-958-794-305-4



9 789587 943054