



Consejos para manejar los síntomas

Índice

Síntomas comunes

• Ansiedad	3
• Estreñimiento	4
• Disminución del apetito	6
• Diarrea	7
• Cansancio	9
• Náuseas y los vómitos	10
• Entumecimiento y el hormiguelo	12
• Bienestar	14
• Dolor	15
• Actividad física	17
• Erupciones cutáneas	18
• Dificultad para respirar	19
• Dificultad para beber líquidos	21

Síntomas menos comunes

• Sangrado	22
• Tos	23
• Depresión	24
• Dificultad para concentrarse	25
• Dificultad para tragar	26
• Mareos	27
• Sentimiento de desánimo	28
• Fiebre	29
• Síndrome mano-pie	30
• Dolores de cabeza	32
• Acidez estomacal	34
• Palpitaciones cardíacas	36
• Insomnio	37
• Picazón	39
• Llagas en la boca o la garganta	40
• Hinchazón	42
• Dificultad para orinar	43
• Respiración sibilante	44



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Hablar sobre su ansiedad:

- Hable con amigos y familiares.
- Comparta sus inquietudes con su equipo de atención médica y haga preguntas.
- Pídale a su equipo de atención médica que lo derive para que consulte a un trabajador social, psicólogo, consejero o terapeuta.

Planifique su día:

- Duerma lo suficiente y trate de seguir un horario de sueño regular.
- Reserve tiempo para hacer ejercicio. Incluso 30 minutos de caminata moderada pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir la preocupación.
- Reduzca el consumo de cafeína (incluido el café, el té y los refrescos) y evite el alcohol.
- Establezca un “momento específico para preocuparse” y limite sus preocupaciones a un bloque de tiempo de 30 minutos dentro de su día. No programe este tiempo antes de dormir.

Pruebe la meditación y ejercicios de relajación:

- Pruebe ejercicios de respiración profunda, visualización guiada y conciencia plena.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta para la ansiedad.

- Medicamentos como el lorazepam (Ativan) o el alprazolam (Xanax) pueden ayudar a aliviar la ansiedad a corto plazo, pero pueden no ser buenas soluciones a largo plazo.
- Los antidepresivos son mejores tratamientos a largo plazo para la ansiedad crónica.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si la ansiedad afecta su respiración
- Si siente que su corazón late fuerte o se acelera
- Si tiene pensamientos preocupantes de los que no puede deshacerse
- Si está consumiendo drogas o alcohol para sobrellevar la situación
- Si siente desesperanza o tiene pensamientos de hacerse daño



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/ansiedad o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar el estreñimiento



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Lleve un registro de su estreñimiento.

- Anote cuando tenga evacuaciones intestinales.
- Observe y anote cualquier relación entre su dieta y sus movimientos intestinales.

Hidrátese.

- Beba de 6 a 8 tazas de líquidos, como agua, por día.
- Beba líquidos calientes (como agua con limón).
- Beba jugo de ciruela o té de sen.

Realice actividad física regularmente y haga cambios para reducir sus síntomas.

- Coloque los pies sobre un taburete cuando se siente en el inodoro.
- Haga ejercicio ligero (como caminar).
- Hable con su equipo de atención médica sobre qué alimentos debe comer o evitar.
- Tenga en cuenta los medicamentos que toma que puedan causar estreñimiento, incluidos:
 - Medicamentos contra las náuseas (antieméticos), como ondansetrón (Zofran) o granisetron (Kytril)
 - Medicamentos opioides para el dolor (analgésicos), como oxicodona o morfina

Comprenda qué podría estar causando el estreñimiento.

- Uso de algunos medicamentos como los opioides
- Un cambio en la dieta o en los medicamentos
- El estreñimiento a veces puede ser una señal temprana de que los intestinos no están funcionando bien (bloqueo u obstrucción intestinal).



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre para el estreñimiento.

- Los medicamentos de venta libre para el estreñimiento funcionan para el estreñimiento leve a moderado. Puede comprar estos medicamentos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase. Algunos ejemplos incluyen:
 - Peri-Colace
 - Sena (como Senokot o té Smooth Move)
 - Bisacodyl (como Dulcolax)
 - Polietilenglicol (MiraLAX)
- No tome suplementos de fibra (como Metamucil) sin consultar a su equipo de atención médica.
- Si sus recuentos sanguíneos son normales, puede considerar probar un supositorio (como glicerina o bisacodyl) o un enema (como solución salina, aceite mineral o fosfato).



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si después de probar estos consejos, su estreñimiento sigue igual o empeora
- Si hay sangre en sus heces, o si la sangre se presenta con más frecuencia
- Si no puede expulsar gases durante un día o más
- Si su área abdominal está hinchada y se siente dura
- Si tiene un dolor abdominal que empeora
- Si cree que tiene una gran cantidad de heces atrapadas en el recto
- Si presenta náuseas y vómitos además de estreñimiento



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/estreñimiento o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la disminución del apetito



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Ajuste sus hábitos alimentarios.

- Coma comidas pequeñas a lo largo del día, en lugar de tres comidas más grandes.
- Coma alimentos que le gusten.
- Es posible que algunos alimentos no tengan el mismo sabor durante el tratamiento del cáncer. Pruebe con cítricos u otros sabores más intensos que puedan resultar más atractivos.
- Coma alimentos ricos en calorías y proteínas, como frijoles (alubias), carnes, pescado, aguacate (palta), frutos secos, yogur con alto contenido de grasa, queso, mantequilla de maní o huevos.
- Pruebe con batidos o licuados a lo largo del día.
- Pruebe sustitutos de comidas como Carnation Instant Breakfast, Boost o Ensure.

Idee estrategias para sentir hambre.

- Reúnase con un nutricionista para discutir otras formas de tratar su falta de apetito.
- Incorpore ejercicio diario (como salir a caminar) a su rutina.
- Evacue con regularidad, ya que el estreñimiento puede empeorar el apetito.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no ha podido comer ni beber nada durante 12 horas o más.
- Si tiene otros síntomas que le dificultan comer, como:
 - Llagas en la boca
 - Dolor en la lengua
 - Secreción blanquecina en la boca
 - Dolor abdominal
 - Dificultad o dolor al tragar
 - Náuseas, vómitos, o estreñimiento



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/perdida-de-apetito o llámenos al 1-800-227-2345. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Lleve un registro de su diarrea.

- Anote cuántas deposiciones tiene cada día.

Hidrátese y cambie su dieta para disminuir los síntomas.

- Beba al menos de 6 a 8 vasos de líquidos claros, como agua, por día para prevenir la pérdida de líquidos.
- Evite la cafeína, el alcohol, la leche y los edulcorantes artificiales.
- Evite los alimentos grasos, fritos y con alto contenido de grasa.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes.
- Coma alimentos que ayuden con la diarrea, como plátanos, melón, arroz, puré de manzana o tostadas.
- Beba bebidas deportivas como Gatorade para reponer el potasio.

Mantenga sana la piel alrededor del ano.

- Si se le irrita la piel después de defecar, límpiense suavemente con toallitas húmedas para bebés y luego aplique cremas protectoras, como óxido de zinc, vaselina o ungüentos para pañales.
- Agregue 1 o 2 cucharadas de bicarbonato de sodio a una bañera (tina) con agua tibia y remoje su ano.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para el estreñimiento.

- Los medicamentos de venta libre (OTC) pueden ayudarle con la diarrea. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según las indicaciones. Algunos ejemplos incluyen Imodium.
- SI ESTÁ TOMANDO UN MEDICAMENTO DE INMUNOTERAPIA, **NO** TOME MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE (OTC) PARA LA DIARREA.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre medicamentos con receta y tratamientos para la diarrea, como:

- Lomotil (o atropina-difenoxilato)
- Si tiene problemas con las pastillas, la tintura de opio o tintura de opio diluida (DTO) puede ser una opción



Cuándo debe llamar a su equipo de atención para solicitar ayuda

- Si tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más junto con diarrea
- Si sus heces son acuosas
- Si su diarrea empeora, en lugar de mejorar, después de seguir estos consejos
- Si tiene signos de pérdida de líquido, como:
 - Sentir debilidad, mareos o como si se fuera a desmayar
 - Tiene una orina de color amarillo oscuro o muy poca cantidad
 - Tiene la boca seca/tiene sed
- Si se despierta en mitad de la noche con diarrea
- Si tiene un accidente o pierde el control de sus deposiciones
- Si hay sangre en sus heces
- Si sus heces son de color negro



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/diarrea o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Mueva su cuerpo. El ejercicio es una de las mejores maneras de tratar el cansancio.

- Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción.
- Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en tres sesiones de 10 minutos.

Concéntrese en el sueño.

- Trate de irse a dormir a la misma hora todas las noches.
- Cree una rutina relajante para la hora de ir a dormir.
- Duerma al menos 8 horas cada noche.
- Limite el sueño durante el día a unas pocas siestas cortas y pase la mayor parte del tiempo fuera de la cama.

Planifique su día.

- Haga una lista de las cosas más importantes que debe hacer ese día y concéntrese en ellas.
- Distribuya las actividades a lo largo del día, asegurándose de tener tiempo para descansar entre ellas.
- Sea amable consigo mismo. Esté “bien” con el hecho de que no puede hacer todo en su lista; la mayoría de las cosas pueden esperar hasta mañana.

Lleve un diario para hacer un seguimiento de su cansancio e identificar lo que le mejora o empeora.

- Evite tomar cafeína por la tarde y por la noche.
- Evite beber alcohol.
- Beba mucho líquido (al menos de 6 a 8 vasos por día).
- Pruebe terapias integrativas como la meditación, la acupuntura, el yoga o el tai chi.

Pida ayuda.

- Pida ayuda con las actividades que le resulten agotadoras, especialmente las tareas del hogar.
- A menudo, las personas quieren ayudar, pero no saben qué hacer. Dele ideas específicas de tareas que serían útiles para usted.
- Elija un amigo o familiar de confianza para organizar a los amigos y familiares que puedan ayudar con las tareas del hogar y los mandados.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si después de probar estos consejos, su cansancio no mejora o empeora
- Si siente confusión o mareos
- Si se cae y se lastima



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar las náuseas y los vómitos



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Comprenda qué puede estar provocándole náuseas.

- Anote cuándo son peores sus náuseas en su ciclo de tratamiento contra el cáncer.
- Registre qué le causa las náuseas.
- Asegúrese de comprender qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos.

Coma y beba bien.

- Coma comidas pequeñas y frecuentes y complemente con bebidas sustitutivas de comidas, como Boost o Ensure.
- Beba de 6 a 8 tazas de líquidos, como agua, por día.
- Evite los alimentos grasosos o con alto contenido de grasa, como los alimentos fritos.
- Coma alimentos insípidos.
- Pruebe chupar caramelos duros hechos con limón o jengibre.
- Evite los olores fuertes.

Póngase cómodo.

- Use ropa holgada.
- Haga ejercicios mente-cuerpo o pruebe ejercicios de respiración profunda.
- Pruebe con la acupuntura.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta para la náuseas.

- Es posible que deba probar varios medicamentos contra las náuseas antes de encontrar el que mejor le funcione.
- Su equipo de atención médica podría recomendarle que tome su medicamento contra las náuseas:
 - En un horario para prevenir las náuseas, incluso si no tiene náuseas en ese momento
 - Solo cuando sienta náuseas (generalmente está escrito "según sea necesario" en el frasco del medicamento)
- Es posible que descubra que necesita tomar medicamentos en determinados días de su ciclo de tratamiento del cáncer.
- Si no puede retener su medicamento contra las náuseas, puede tomarlo de otra manera, como por vía intravenosa, supositorio o tableta soluble.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si está tomando el medicamento contra las náuseas según lo recetado y no está funcionando, o deja de funcionar
- Si hay sangre o algo que se parece a los posos de café en su vómito
- Si no puede retener nada (comida, agua o medicamentos) debido a los vómitos
- Si pasa un día sin beber ningún líquido
- Si no ha expulsado ningún gas durante un día o más
- Si no ha tenido una evacuación intestinal durante 2 días o más
- Si tiene náuseas o vómitos intensos y un nuevo dolor abdominal
- Si tiene pérdida de líquido o no tiene suficiente líquido en su cuerpo. Los signos de pérdida de líquido incluyen:
 - Sentir debilidad, mareos o como si se fuera a desmayar
 - Tiene la orina de color amarillo oscuro o muy escasa
 - Tiene la boca seca/tiene sed

Cuando llame a su equipo de atención médica, es útil tener un diario con una lista de los medicamentos que ha estado tomando y notas sobre cuánto ha podido beber para mantenerse hidratado.



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/nauseas-y-vomitos o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar el entumecimiento y el hormigueo



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Realice actividad física.

- Haga algún ejercicio ligero, como caminar.
- Pregunte a su equipo de atención médica si puede comenzar con fisioterapia.
- Pruebe ejercicios de relajación o meditación.

Póngase cómodo.

- Pruebe la acupuntura o los masajes.
- Use ropa holgada.
- Proteja sus pies.
- Pruebe usar plantillas especiales o zapatos con suelas de goma.
- Evite caminar descalzo.

Manténgase a salvo.

- Evite las temperaturas extremas (demasiado calor o demasiado frío), ya que podría quemarse o congelarse la piel.
- Use guantes o una manopla de cocina cuando introduzca las manos en el refrigerador o el congelador para protegerlas del frío.
- No conduzca si no puede sentir los pedales con los pies.
- Evite lesiones en el hogar manteniendo los pisos libres de obstáculos, usando pasamanos para mantener el equilibrio y manteniendo los pasillos bien iluminados.
- Use un termómetro para controlar la temperatura del agua (el agua de la bañera (tina) debe estar a menos de 120 °F (48.8 °C)).



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) o suplementos para la neuropatía dolorosa.

- Crema o parche anestésico en la zona dolorida (como lidocaína)
- Medicamentos analgésicos o antiinflamatorios de venta libre (ibuprofeno)
- Ácido fólico y vitaminas B, D y E



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta para la neuropatía. Ningún medicamento es completamente útil para detener la neuropatía y todos tienen efectos secundarios.

- Antes de comenzar el tratamiento, analice los riesgos y los beneficios con su equipo de atención médica para decidir qué medicamento es el adecuado para usted.
- En muchos casos, el entumecimiento y el hormigueo comienzan a mejorar cuando deje de recibir los tratamientos contra el cáncer.
- Asegúrese de informar a su equipo de atención sobre su entumecimiento y hormigueo en cada visita.
 - Es posible que puedan realizar algunos cambios en su tratamiento contra el cáncer que puedan ayudar.
 - Es posible que puedan determinar si el entumecimiento y el hormigueo son causados por una lesión nerviosa.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si los síntomas de neuropatía le dificultan realizar actividades diarias habituales, como vestirse
- Si tiene cambios en la visión o pérdida de audición



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar su bienestar



El tratamiento contra el cáncer puede afectar muchos aspectos de su bienestar general, incluidos los aspectos físicos, emocionales, espirituales, sociales y económicos. En primer lugar, sepa que no está solo. Muchas personas con cáncer luchan con estos problemas. Independientemente de lo que esté afectando su bienestar, sepa que existen recursos que pueden ayudarle a sobrellevarlo.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Si los síntomas físicos son el problema principal, comuníquese con su equipo de atención médica.
- Hable sobre sus sentimientos con personas de confianza o lleve un diario.
- Pase tiempo con familiares y amigos.
- Piense en formas específicas en las que familiares y amigos pueden ayudarle.
- Participe en actividades que le brinden alegría, como ir a espectáculos, conciertos o eventos comunitarios; leer o mirar programas de televisión o películas que le levanten el ánimo puede ayudarle a sentirse mejor.
- Haga actividad física.
 - Realice actividades físicas ligeras, como caminatas tranquilas, tareas del hogar o compras.
 - Trate de pasar algún tiempo al aire libre todos los días.
 - Reconozca y recompense sus logros e hitos.
- Pruebe la meditación o el yoga para ayudarle a relajarse.
- Alterne las siestas y los períodos de descanso con períodos de actividad.
- Cuide su apariencia.
 - Mantenga su rutina normal de vestirse, ducharse, etc.
 - Regálese un corte de cabello, un masaje o una manicura/pedicura.
- Coma alimentos saludables.
- Pida a su equipo de atención médica que le derive para que se reúna con un especialista o consejero (p.ej., trabajador social, psicólogo o terapeuta).



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene dificultad para dormir o tiene ansiedad severa
- Si tiene dificultad para mantener la higiene personal
- Si pasa la mayor parte del tiempo en la cama
- Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a los demás
- Si se siente fuera de control, abrumado y no está seguro de cómo afrontar la situación



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/sobrevivientes o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Hable sobre su dolor con su equipo de atención médica.

- Hablar con su equipo de atención sobre su dolor le ayudará a encontrar formas de mejorar su control.
- Anote información sobre su dolor para que pueda compartirla con su equipo de atención médica. Lleve un registro de:
 - Dónde se localiza
 - Cómo se siente (agudo, sordo, pulsátil, constante, quemante (sensación de ardor), fulgurante, etc.)
 - Qué tan grave es en una escala del 1 al 10
 - Cuándo ocurre y cuánto dura
 - Qué cosas hacen que mejore o empeore
 - Con qué actividades interfiere (caminar, comer, dormir, etc.)
 - Qué medicamentos lo alivian y qué tan bien funcionan
 - Anote su nivel de dolor en una escala del 1 al 10 antes de tomar un medicamento. Tome el medicamento y espere una hora. Anote nuevamente su nivel de dolor en una escala del 1 al 10. Comparta esta información con su equipo de atención médica.

Pregunte a su equipo de atención médica si la fisioterapia podría ser de ayuda.

- A veces, las personas tienen miedo de moverse debido al dolor. Este miedo y la inactividad pueden empeorar el dolor. Un fisioterapeuta puede ayudarle a encontrar formas seguras de moverse y puede ayudarle a encontrar el plan de ejercicios adecuado para usted.

Considere terapias complementarias e integrativas.

- [Las terapias complementarias e integrativas](#) se utilizan junto con sus tratamientos médicos. Pueden ayudar a disminuir los efectos secundarios del cáncer o del tratamiento. Algunos ejemplos son la acupuntura, el tai chi, el yoga o la meditación.

También pueden resultar útiles otros remedios.

- Pruebe a colocar compresas frías o calientes en la zona donde siente dolor.
- Haga cosas para distraerse del dolor, como mirar televisión (evite programas o películas estresantes), leer, escuchar música o participar en un pasatiempo o actividad que disfrute. Es posible que deba modificar el pasatiempo para que se adapte a sus capacidades actuales.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar analgésicos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).

- Los analgésicos de venta libre (OTC) pueden ayudar con el **dolor leve a moderado**. Puede comprar estos medicamentos en su farmacia local. Algunos ejemplos son el acetaminofeno (Tylenol) y los antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno (Advil o Motrin) y la aspirina.
- Tómelos según las indicaciones del envase, a menos que le hayan dicho que no son seguros para usted o que su equipo de atención médica le indique que los tome de otra manera.
- Si tiene úlceras o problemas renales o de sangrado, su equipo de atención médica puede pedirle que limite el uso de ibuprofeno.
- Si tiene problemas hepáticos, su equipo de atención médica puede pedirle que limite el uso de acetaminofeno.
- Estos medicamentos no le producen sueño ni causan estreñimiento.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica si necesita analgésicos opioides.

- Los **opioides** pueden ser muy útiles para **el dolor moderado a intenso**.
- Pueden causar somnolencia; debe evitar conducir o realizar actividades que requieran estar alerta mientras los toma.
- También pueden causar estreñimiento; la mayoría de las personas necesitan tomar laxantes o ablandadores de heces junto con los opioides.
- Los opioides que brindan alivio en 30 minutos y duran unas pocas horas se denominan opioides de acción corta.
- Los opioides de acción prolongada pueden controlar el dolor durante 8 a 12 horas, pero es posible que no ayuden con el dolor agudo.
- Los opioides son muy eficaces para tratar el dolor; sin embargo, si se usan de manera incorrecta, pueden ser adictivos. Hable con su equipo de atención médica sobre cómo usar los opioides de manera segura.
- Siempre anote las dosis de opioides que toma y sus niveles de dolor. Lleve esta información a sus citas médicas.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si el dolor empeora
- Si el dolor es nuevo o repentino
- Si no está seguro de cómo tomar sus medicamentos



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/dolor o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la actividad física



Recibir tratamiento contra el cáncer puede afectar su fuerza física y su estado físico. Intente mantenerse lo más activo que pueda, incluso si no puede hacer todo lo que solía hacer. Cuanto más tiempo una persona permanece inactiva, más fuerza y estado físico puede perder. Es posible que tenga que adaptar sus rutinas de ejercicio, pero es importante seguir moviéndose todos los días.

Hacer ejercicio es seguro durante el tratamiento contra el cáncer, a menos que su equipo de atención médica le haya indicado lo contrario. Los investigadores han descubierto que hacer ejercicio ligero (como caminar) varias veces por semana puede beneficiar enormemente la función física, el estado de ánimo, la energía, el sueño y el dolor de una persona. Si necesita ayuda para encontrar el plan de ejercicios adecuado para usted, hable con su equipo de atención médica o solicite una cita con un fisioterapeuta.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Planifique un programa de ejercicios que probablemente seguirá durante el tratamiento.
- Procure que el programa sea seguro y divertido.
- Pídale a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que hagan ejercicio con usted.
- Si tiene algún problema de salud que podría hacer que el ejercicio sea inseguro (como problemas cardíacos, pulmonares o de equilibrio), hable con su equipo de atención médica o con un fisioterapeuta antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Aumente gradualmente el nivel de ejercicio; esto puede prevenir lesiones y evitar que se desanime.
- Comience con metas pequeñas y realistas que pueda lograr sin demasiados problemas.
- Escuche a su cuerpo. En los días en que no se sienta tan bien, reduzca el nivel de actividad. Si una actividad le causa dolor, deténgase y descanse. Puede volver a intentarlo más tarde, tal vez en varias sesiones cortas.
- Hidrátese y beba mucho líquido antes y después de hacer ejercicio.
- Intente incorporar la actividad física a su rutina diaria.
 - Camine por su vecindario.
 - Estacione su auto más lejos de lo habitual de su destino (supermercado, etc.).
 - Use las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
 - Haga las tareas del hogar o los mandados.
 - Use un podómetro o un dispositivo de seguimiento e intente aumentar sus pasos diarios.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si su capacidad para hacer cosas ha cambiado en un corto período de tiempo
- Si no puede realizar sus actividades diarias de rutina, como levantarse de la cama, vestirse o comer sin ayuda



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/actividad-fisica o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar las erupciones cutáneas



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Utilice jabones suaves y sin fragancia, como Ivory o Dove.
- Use protector solar, sombrero y otra ropa protectora cada vez que salga al aire libre.
- Tome baños o duchas con agua tibia (no caliente).
- Intente aplicar paños húmedos y fríos en lugar de rascarse.
- Mantenga las uñas cortas y limpias para evitar lesiones al rascarse.
- Pruebe la loción Sarna, que se vende sin receta.
- Mantenga su piel bien hidratada.
- Asegúrese de usar ropa de cama, toallas y prendas limpias.
- Tome una fotografía de su erupción con un teléfono inteligente y envíela o muéstrela a su equipo de atención médica.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si la erupción aparece rápidamente
- Si la erupción se extiende a más de la mitad del cuerpo
- Si la erupción es dolorosa
- Si aparecen ampollas o llagas abiertas en el cuerpo que se vuelven dolorosas o parecen infectadas
- Si tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la dificultad para respirar



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Póngase cómodo.

- Siéntese erguido o en una posición reclinada con los pies sobre un reposapiés. No se encorve.
- Acuéstese con la cabeza apoyada sobre varias almohadas o en una silla reclinable, nunca en posición completamente plana.
- Intente respirar con los labios fruncidos.
 - Inhale por la nariz contando hasta 2.
 - Exhale con los labios fruncidos (como si fuera a silbar) contando hasta 4.
- Descanse tanto como necesite.

Tome aire fresco.

- Evite el polvo, las fragancias, el humo y la contaminación.
- Evite las temperaturas extremas.
- Intente sentarse cerca de un ventilador.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica por un medicamento con receta o un tratamiento que le ayude a respirar mejor, como:

- Oxígeno
- Inhaladores
- Nebulizadores
- Medicamentos que pueden ayudar con la falta de aire severa, como la morfina o el lorazepam (Ativan)
- Tratamiento para la anemia
- Diuréticos (como Lasix)



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

Su equipo de atención médica toma muy en serio la dificultad para respirar. Llámelos siempre si tiene:

- Nueva dificultad para respirar
- La dificultad para respirar está empeorando
- Piel, boca o uñas de color azul o pálido
- Una trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés) preexistente o un coágulo de sangre/ trastorno de la coagulación
- Síntomas de hinchazón de piernas o brazos (con o sin dolor) además de la dificultad para respirar
 - La hinchazón de las piernas o los brazos puede ser un signo de un coágulo de sangre, que tiene un efecto secundario muy grave de causar dificultad respiratoria (embolia pulmonar). El riesgo de coágulos de sangre aumenta después de la cirugía, especialmente si permanece en cama durante períodos prolongados. Es posible que necesite una prueba para determinar si hay un coágulo de sangre.
- Dolor de pecho
- Un nuevo latido irregular
- Un nuevo latido acelerado
- Ansiedad junto con dificultad para respirar



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/dificultad-para-respirar o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la dificultad para beber líquidos



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Pruebe formas alternativas de ingerir líquidos.

- Beba un vaso de agua al despertarse por la mañana Y justo antes de acostarse por la noche.
- Intente comer paletas de helado o trocitos de hielo, o chupar caramelos duros como *Lifesavers*.
- Tome pequeños sorbos de líquido con frecuencia a lo largo del día.
- Intente comer alimentos que contengan mucho líquido, como sopa, melones, budín o gelatina.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta que le ayuden a retener líquidos.

- Tome los medicamentos que le hayan recetado para las náuseas y los vómitos.
- Su equipo de atención médica puede administrarle algunos líquidos por vía intravenosa.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no ha podido beber nada durante 12 horas o más
- Si tiene otros síntomas que le dificultan beber, como náuseas o vómitos
- Si tiene mareos, desmayos o frecuencia cardíaca acelerada
- Si no ha orinado durante 12 horas o más
- Si tiene signos de pérdida de líquido, como:
 - Sentir debilidad, mareos o como si se fuera a desmayar
 - Tener orina de color oscuro o muy escasa
 - Tener la boca seca y/o tener sed
- Si tiene problemas para ingerir alimentos
- Si tiene dolor intenso al tragar o si tiene la sensación de que lo que traga está “atascado”



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/deshidratacion o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar el sangrado



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Evite ciertos medicamentos que causan sangrado, como la aspirina, el ibuprofeno (Advil) y el Naprosyn.
- Si tiene sangrado de encías, cepílese los dientes suavemente con un cepillo de dientes extra suave.
- Use loción o bálsamo para evitar que la piel y los labios se sequen y agrieten.
- Si tiene sangrado, presione firmemente la zona con un paño limpio hasta que el sangrado se detenga. Si es posible, eleve la parte del cuerpo que sangra por encima del nivel de los hombros.
 - Puede tomar más tiempo de lo esperado, especialmente si está tomando anticoagulantes o bevacizumab (Avastin).
- Aplique hielo en las zonas con hematomas.
- Evite beber alcohol.
- Use calzado tanto en interiores como en exteriores para evitar cortarse los pies.
- Evite los deportes de contacto intenso, levantar objetos pesados u otras actividades que puedan causar lesiones que sangren.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si el sangrado es muy abundante o no se detiene después de unos 10 minutos
- Si tiene sangre en el vómito
- Si su orina tiene coágulos de sangre o sangre roja brillante
- Si sus heces son negras o tienen sangre
- Si experimenta cambios en la cabeza o la visión, como dolores de cabeza intensos, visión borrosa o doble
- Si siente confusión o somnolencia



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/trombocitopenia o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la tos



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Hidrátese bebiendo cantidades abundantes de líquido: al menos de 6 a 8 vasos de líquido por día.
- Pruebe técnicas de relajación y ejercicios de respiración para controlar la respiración.
- Evite fumar o los ambientes con humo.



Con los medicamentos de venta libre

Pregúntele a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).

- Los medicamentos de venta libre (OTC) pueden ayudarle con sus tos. Puede comprar estos medicamentos para la tos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase. Algunos ejemplos incluyen:
 - Descongestivos y antitusivos
 - Pastillas para la tos



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta y los tratamientos para la tos. Algunos ejemplos incluyen:

- Antibióticos
- Esteroides
- Una máquina de oxígeno



Cuándo debe llamar a su equipo de atención para solicitar ayuda

- Si tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Si siente dificultad extrema para respirar
- Si tiene dolor en el pecho al toser
- Si tiene sangre al toser
- Si tiene mucosidad muy espesa o de color verde amarillento al toser
- Si está recibiendo tratamiento contra el cáncer y tiene tos seca y dificultad para respirar persistente, ya que esto podría ser un signo de inflamación en los pulmones debido al tratamiento



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la depresión



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Hable con personas de confianza sobre lo que siente.
- Cuídense pidiendo toda la ayuda que necesite, comiendo bien, haciendo ejercicio según sus posibilidades y durmiendo lo suficiente.
- Establezca un horario de sueño e intente respetarlo. Tener una hora regular para dormir y despertarse ayuda a muchas personas a sentirse más en control de su estado de ánimo.
- Lleve un diario y anote sus pensamientos y sentimientos.
- Planifique su día y pida ayuda para hacer las cosas.
- Hable con un terapeuta, trabajador social o consejero espiritual.
- [Practique la conciencia plena y la relajación](#). Pruebe ejercicios de yoga, tai chi o meditación como respiración profunda, visualización guiada y relajación muscular progresiva.
- Incluya ejercicio ligero en su rutina diaria.
 - Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción. Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en sesiones más cortas. Por ejemplo, intente hacer tres sesiones de 10 minutos.
- Intente continuar con sus actividades diarias normales.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos antidepresivos y trate de encontrar el régimen que funcione para usted.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene pensamientos de suicidio, llame al 911 o a su equipo de atención médica de inmediato.
- También puede comunicarse con la Línea Nacional para la prevención del Suicidio llamando al 988.



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/depression o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la dificultad para concentrarse



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Apague el teléfono, la televisión, la radio y cualquier otro ruido de fondo que lo distraiga.
- Lleve un calendario y anote las cosas importantes.
- Establezca una rutina e intente hacer las mismas cosas a la misma hora todos los días.
- Pídale a alguien que se quede con usted o que le ayude a recordar y hacer cosas.
- Intente dormir 8 horas cada noche.
- Coma una dieta saludable.
- Intente moverse al menos 3 veces al día e incremente lentamente la cantidad de ejercicio que hace cada día. Caminar es una buena opción para muchas personas.
- Pruebe la meditación o ejercicios mentales como rompecabezas o juegos.
- Sea amable consigo mismo. Permítase hacer tanto o tan poco como pueda.
- Concéntrese en algunas actividades o tareas que sean más importantes para usted.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta que puedan ayudar.

- Existen diferentes medicamentos, dependiendo de lo que esté causando que tenga dificultades para concentrarse. Hable con su equipo de atención médica para ver si la medicación podría ayudarle.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no puede hablar o está arrastrando las palabras
- Si siente confusión y no sabe dónde se encuentra
- Si presenta síntomas de infección, como fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/cambios-en-la-memoria o llámenos al: 1-800-227-2345. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la dificultad para tragar



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Pregúntele a su equipo de atención médica sobre la posibilidad de trabajar con un patólogo del habla, quien puede mostrarle formas de evitar el atragantamiento (asfixia).
- Evite las arcadas o el atragantamiento comiendo alimentos blandos como yogur o gelatina o bebiendo sustitutos líquidos de comidas.
- Tome bocados pequeños y mastique bien la comida antes de tragarla.
- Beba usando un sorbete (popote, pajilla).
- Coma comidas pequeñas y bocadillos durante el día.
- Beba de 6 a 8 vasos de líquidos por día, preferiblemente agua.
- Siéntese erguido al comer o beber, y mantenga esta postura durante al menos una hora después de comer.
- Coma en un ambiente tranquilo, sin distracciones. No hable mientras come.
- Evite las bebidas con gas. Pueden hacer que se sienta lleno.
- Si la comida se queda atascada, no entre en pánico. Trate de relajarse, beba líquidos y deje que pase por sí sola.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta o tratamientos que puedan ayudar.

- Si tiene una enfermedad que le provoca hinchazón en la boca, su equipo de atención médica puede recetarle antibióticos.
- Su equipo de atención médica puede sugerirle que use una sonda para ayudarle a comer y beber.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no puede comer o beber sin atragantarse o tener arcadas
- Si tiene dolor al tragar
- Si tiene la sensación de que lo que traga se “atasca”
- Si tiene náuseas, vómitos, llagas en la boca o una capa blanca en la lengua
- Si tiene signos de pérdida de líquido, que incluyen:
 - Sentir debilidad, mareos o como si se fuera a desmayar
 - Tener orina de color amarillo oscuro o muy poca cantidad
 - Tener la boca seca o tener sed
- Si tiene un ritmo cardíaco acelerado



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/dificultad-para-tragar o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Evite la pérdida de líquidos bebiendo abundante líquido (entre 6 y 8 vasos al día).
- Al caminar, utilice una vara o un bastón.
- Utilice el pasamanos al usar escaleras.
- Muévase lentamente al ponerse de pie, caminar o cambiar de posición.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre o con receta.

- Su equipo de atención médica puede darle una receta para medicamentos como proclorperazina (Compazine) o meclizina (Antivert).



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si sigue sintiendo mareos después de tomar un medicamento de venta libre
- Si tiene dificultad para hablar
- Si tiene problemas para mover un brazo
- Si presenta caída facial
- Si no puede beber líquidos
- Si se desmaya o siente que puede desmayarse
- Si tiene signos de pérdida de líquido, que incluyen:
 - Sentir debilidad, mareos, o como si se fuera a desmayar
 - Tener orina de color amarillo oscuro o muy poca cantidad



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar el sentimiento de desánimo



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Admita cómo se siente ante usted mismo y ante sus seres queridos.
 - Sentir desánimo, inseguridad o miedo son emociones comunes. Está bien permitirse sentir lo que siente.
- Hable con sus amigos y familiares sobre cómo se siente.
- Mantenga una rutina para usted mismo, según lo que se sienta capaz de hacer:
 - Participe en pasatiempos que disfrute.
 - Haga ejercicio.
 - Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción. Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en sesiones más cortas. Por ejemplo, intente hacer tres sesiones de 10 minutos.
 - Pase tiempo con amigos y familiares y hable por teléfono o por computadora con aquellos que están lejos.
 - Trabaje según sus posibilidades.
- Hable con un trabajador social o terapeuta sobre sus sentimientos.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre medicamentos antidepresivos o ansiolíticos.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no está comiendo
- Si no está bebiendo al menos 4 vasos de líquido por día
- Si no se levanta de la cama o no participa en las actividades habituales
- Si no puede dormir
- Si tiene dificultad para respirar
- Si siente confusión o se olvida las cosas
- Si tiene pensamientos de hacerse daño, llame al 911 o a su equipo de atención médica de inmediato



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/cambios-emocionales o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la fiebre



La fiebre es una temperatura de 100.4 °F (38° C) o más. Una temperatura de 98.6 °F (37 °C) es normal. La fiebre suele ser un signo de infección. Otras causas son las reacciones a un medicamento o un síntoma de cáncer.

Las personas con cáncer tienen un alto riesgo de contraer infecciones porque muchos tratamientos del cáncer reducen el recuento de glóbulos blancos. Los glóbulos blancos ayudan a combatir las infecciones.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Compre un termómetro digital fácil de usar.
- Lleve un registro de sus lecturas de temperatura para compartir con su equipo de atención médica.
- No se tome la temperatura inmediatamente después de beber líquidos fríos o calientes.
- Manténgase hidratado.
 - Beba líquidos como agua, jugo de frutas y té de hierbas.
 - Coma alimentos hidratantes como paletas heladas, gelatina y sopas.
- Asegúrese de descansar lo suficiente.
- Refresque su frente con una esponja humedecida en agua fría.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre.

- Tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) solo si su equipo de atención médica se lo indica.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más cuando se toma por vía oral
- Si siente confusión, olvida cosas o no tiene sentido en lo que dice
- Si tiene sudores, escalofríos o se siente muy mal
- Si no puede ingerir suficientes líquidos para mantenerse hidratado



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/fiebre o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar el síndrome mano-pie

(Enrojecimiento, dolor e hinchazón en las palmas de las manos y las plantas de los pies)



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Evite actividades que ejerzan una tensión adicional sobre sus pies, como:
 - Caminatas largas o correr
 - Ejercicio que implique muchas paradas y arranques, como el baloncesto
- Evite actividades que ejerzan una tensión adicional sobre sus manos, como:
 - Rastrillar hojas o hacer jardinería
 - Palear (cavar)
 - Martillar o realizar otras tareas manuales
 - Lavar platos a mano
- Evite usar guantes, a menos que sean suaves.
- Evite el agua caliente.
- Evite que su piel entre en contacto con productos químicos agresivos al limpiar.
- Proteja y alivie sus manos y pies.
 - Use calzado acolchado.
 - Remoje sus pies en agua tibia durante 20 a 30 minutos por día.
 - Aplique compresas de hielo en sus manos o pies durante 15 a 20 minutos cada vez.
 - Mantenga sus manos y pies humectados aplicando ungüentos como Aquaphor y Eucerin después del remojo.
- Consulte con su equipo de atención médica si es necesario cambiar las dosis de sus medicamentos contra el cáncer.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre. Puede comprar estos medicamentos en su farmacia local para aliviar su síndrome mano-pie. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.

- Aplique un analgésico tópico como la lidocaína.
- Tome un analgésico como el acetaminofeno (Tylenol).



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica si necesita un corticosteroide recetado (como dexametasona) para tratar y prevenir el síndrome mano-pie.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si sus manos o pies muestran signos de infección, como pus o sangrado
- Si no puede caminar debido al dolor en los pies o no puede realizar otras actividades diarias



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectos-secundarios-de-la-terapia-dirigida o llámenos al: **1-800-227-2345**.
Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar los dolores de cabeza



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Intente evitar situaciones que le provoquen estrés y ansiedad.
- Pruebe con meditaciones o ejercicios de relajación.
- Duerma aproximadamente 8 horas por noche.
- Lleve una dieta saludable, que incluya frutas y verduras.
- Beba té u otras bebidas con cafeína.
- Beba suficiente líquido (al menos 6-8 tazas al día).
- Pruebe con la acupuntura.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés). Los analgésicos de venta libre (OTC) pueden ayudar con el dolor leve a moderado. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.

- Acetaminofeno (Tylenol)
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés), como ibuprofeno (Advil o Motrin) y aspirina
- Si estos medicamentos no funcionan, hable con su equipo de atención médica.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica si necesita medicamentos con receta.

- Los opioides son útiles para el dolor moderado a intenso.
- Otros tipos de medicamentos que pueden ayudar a aliviar el dolor son los antidepresivos, los anticonvulsivos o los esteroides.
- Su equipo de atención médica puede recetarle antibióticos si una infección está causando su dolor.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene mareos o siente que se va a desmayar
- Si tiene visión borrosa, visión doble o dificultad para ver con normalidad
- Si se vuelve sensible a las luces o los ruidos
- Si tiene dificultad para moverse o hablar
- Si ha tenido migrañas antes, pero ahora se siente peor de lo habitual



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/dolor o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la acidez estomacal



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Intente comer sentado erguido.
- No coma nada durante 2 o 3 horas antes de acostarse.
- Siga una dieta saludable, rica en frutas y verduras.
- Siéntese durante al menos 2 horas después de comer.
- No se acueste boca abajo cuando duerma. Intente apoyarse con almohadas.
- Evite los alimentos fritos, los alimentos grasosos, el chocolate, la menta y las bebidas gaseosas.
- Evite los alimentos que le hayan provocado acidez estomacal en el pasado.
- Evite el consumo de cafeína y alcohol.
 - Pida ayuda a su equipo de atención médica si le resulta difícil hacerlo.
- Evite fumar, masticar tabaco y vapear.
 - Pida ayuda a su equipo de atención médica si le resulta difícil hacerlo.
- Algunos medicamentos (doxiciclina, minociclina, Fosamax) provocan acidez estomacal.
 - Intente tomar los medicamentos con alimentos.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés). Pueden serle de ayuda. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.

- Pruebe los siguientes medicamentos de a uno por vez y preste atención a cuál le ayuda a obtener alivio.
 - Tome un antiácido, como Mylanta, Maalox, Tums o Rolaids. Estos medicamentos ayudan a neutralizar el ácido del estómago.
 - Tome un bloqueador H2 como Tagamet, Pepcid o Zantac 360.
 - Tome un inhibidor de la bomba de protones como Prilosec, Prevacid o Nexium. Estos medicamentos ayudan a bloquear la producción de ácido en el estómago.
- Las versiones genéricas de estos medicamentos funcionan tan bien como las versiones de marca.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención si necesita medicamentos con receta o una dosis más fuerte de un medicamento de venta libre (OTC).



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si continúa teniendo acidez estomacal, incluso después de probar todas las recomendaciones anteriores
- Si tiene un dolor intenso en la zona abdominal
- Si tiene problemas para comer o tragar
- Si tiene acidez estomacal y vómitos
- Si tose o vomita sangre
- Si tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/hipo-y-acidez-estomacal o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar las palpitaciones cardíacas



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Mantenga la calma.
- Tómese el pulso (el latido en la muñeca) o pídale a alguien que le acompañe que lo haga por usted. Anote cuántas veces siente el pulso en un minuto.
- Anote con qué frecuencia siente las palpitaciones y cómo se siente cuando ocurren. Comparta esta información con su equipo de atención médica.
- Marque el ritmo de sus palpitaciones. Esto le ayudará a explicar el problema a su equipo de atención médica.
- Evite el consumo de cafeína y alcohol.
- Evite la nicotina (incluido fumar, masticar tabaco y vapear).
- Hidrátese bebiendo de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Intente dormir 8 horas por noche.
- Intente realizar algunas acciones para ayudar a reducir su ritmo cardíaco. Estas se llaman maniobras vagales.
 - Échese agua fría en la cara o en la nuca. También puede aplicarse una compresa de hielo en la cara durante 20 a 30 segundos.
 - Aguante la respiración durante 15 segundos o haga fuerza como si estuviera defecando.
 - Intente hacer ejercicios de meditación para reducir el estrés.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Consulte con su equipo de atención médica sobre los betabloqueantes para reducir su ritmo cardíaco y bajar su presión arterial si tiene palpitaciones que no desaparecen.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene algún dolor en el pecho
- Si su frecuencia cardíaca se acelera mucho (más de 120 latidos por minuto) mientras está descansando
- Si siente que su frecuencia cardíaca es irregular o si siente que su corazón se saltea latidos
- Si sus palpitaciones se presentan con mayor frecuencia
- Si sus palpitaciones empeoran
- Si tiene palpitaciones y dificultad para respirar
- Si siente que se va a desmayar



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar el insomnio

(Dificultad para dormir)



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Evite la cafeína y el alcohol al menos 6 horas antes de acostarse.
- Beba leche tibia o té descafeinado antes de acostarse.
- Tome un baño tibio para relajarse.
- Trate de evitar las siestas durante el día.
- Pruebe la meditación, la visualización guiada, la relajación muscular progresiva o los masajes.
- Pruebe la biorretroalimentación, la hipnosis y la detención del pensamiento.
- Pruebe la respiración profunda.
- Aléjese de las pantallas (teléfono, tableta y televisión) antes de acostarse. Evite las pantallas en la cama.
- Establezca una rutina para la hora de dormir e intente acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- Haga ejercicio durante el día, pero no dentro de las 3 horas antes de acostarse.
 - Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción. Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en sesiones más cortas. Por ejemplo, intente hacer tres sesiones de 10 minutos.
- Pruebe la terapia cognitiva conductual con un terapeuta certificado.
- Intente continuar con sus actividades normales.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre para aliviar el insomnio. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.

- Si su insomnio está relacionado con un dolor leve o moderado, tomar analgésicos como acetaminofeno (Tylenol) puede ayudar.
- El Benadryl es un antihistamínico que está disponible en forma de píldora o líquido. Puede ayudarle a sentirse somnoliento.
- La melatonina puede ayudar a algunas personas a dormir.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta que puedan ayudar con el sueño.

- Si su insomnio está relacionado con un dolor intenso, tomar analgésicos recetados puede ayudar.
- Si su insomnio está relacionado con la depresión o la ansiedad, tomar un medicamento antidepresivo o ansiolítico puede ayudar.
- Hable con su equipo de atención médica sobre la causa de su insomnio.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si está confundido durante la noche



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Aplique una loción contra la picazón (como Calamina o Sarna) 2 o 3 veces al día.
- Agregue bicarbonato de sodio o avena al agua de la bañera (tina).
- Use un jabón suave. Evite productos químicos, perfumes y detergentes agresivos.
- Evite sudar y enjuáguese si está sudado.
- Mantenga sus uñas limpias y cortas para evitar lastimarse al rascarse.
- Intente aplicar paños húmedos y fríos en lugar de rascarse.
- Siga una dieta saludable y manténgase hidratado bebiendo de 6 a 8 vasos de agua por día.
- Use un humidificador de aire para mantener húmedo el aire de su hogar.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés). Los antihistamínicos de venta libre, como el Benadryl, pueden ayudar.

- El Benadryl suele aliviar la picazón y se puede tomar cada 4 a 6 horas. Puede provocar somnolencia.
- Puede comprar Benadryl en su farmacia local.
- El Benadryl viene en forma de píldora, líquido, aerosol o gel.
- Aplique una loción humectante o contra la picazón en su piel.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre un esteroide tópico con receta para ayudar con la picazón.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si su piel o sus ojos tienen un color amarillento
- Si su orina es marrón como el té
- Si presenta signos de infección, como enrojecimiento a lo largo de la incisión, secreción de pus o fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Si la picazón puede deberse a un nuevo medicamento



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar las llagas en la boca o la garganta



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Utilice un cepillo de dientes con cerdas extra suaves y pastas dentales para encías sensibles (como Sensodyne).
- Utilice un hisopo bucal para limpiarse los dientes y las encías.
- Evite los enjuagues bucales fuertes que contengan alcohol.
- Evite las pastas dentales fuertes que contengan lauril sulfato de sodio (SLS, por sus siglas en inglés).
- Enjuáguese la boca con agua salada o con bicarbonato de sodio 4 veces al día durante al menos 30 segundos cada vez. (Disuelva 1 cucharadita de sal o bicarbonato de sodio en una taza de agua tibia).
- Use un bálsamo labial para mantener los labios humectados.
- Coma alimentos fríos, húmedos, insípidos y blandos.
- Evite los alimentos salados, picantes, duros o crujientes.
- Beba líquidos con un sorbete (popote, pajilla).
- Chupe pastillas de zinc.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para las llagas en la boca.

- Pruebe Anbesol u Orajel en las llagas de la boca para aliviar el dolor.
- Cúbrase la boca con Maalox para ayudar a que las llagas de la boca se sanen.
- Tome analgésicos como acetaminofeno (Tylenol).



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre medicamentos con receta, como enjuagues bucales que contengan lidocaína.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si presenta signos de una infección, como manchas blancas o fiebre de 100.4°F (38°C) o más
- Si el dolor en la boca es tan intenso que no puede comer ni beber durante más de 12 horas
- Si se siente mareado o siente que se va a desmayar al ponerse de pie



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: [cancer.org/dolor-y-molestias-en-la-boca](https://www.cancer.org/dolor-y-molestias-en-la-boca) o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Si tiene los pies hinchados, apóyelos sobre una almohada para que queden por encima del nivel del corazón mientras está acostado.
- Cambie de posición con frecuencia y mueva los brazos y las piernas.
- Evite permanecer sentado durante períodos prolongados.
- Reciba un masaje suave en la piel.
- Haga ejercicio ligero, como caminar.
 - Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en sesiones más cortas como tres sesiones de 10 minutos.
- Use medias o mangas de compresión si su equipo de atención médica se lo recomienda.
- Mantenga su piel limpia e hidratada.
- Pregúntele a su equipo de atención médica sobre la fisioterapia con un terapeuta certificado.
- Coma alimentos bajos en sodio y evite usar sal adicional.
 - Lea las etiquetas de sodio de sus alimentos y trate de limitar su consumo a 2 gramos (o 2000 mg) por día.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si solo un brazo o una pierna se hinchan recientemente o se hinchan más que antes, llame a su equipo de atención médica de inmediato. Esto podría ser un signo de un coágulo de sangre.
- Si la hinchazón de su brazo o pierna es dolorosa
- Si su abdomen se hincha y se endurece
- Si tiene dificultad para respirar junto con la hinchazón de su brazo o pierna
- Si presenta signos de infección
 - Si las zonas hinchadas están rojas o calientes
 - Si tiene fiebre alta de 100.4 °F (38 °C) o más



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/inflamacion o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la dificultad para orinar



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Beba al menos de 6 a 8 tazas de líquidos, como agua, por día.
- Evite la cafeína, el alcohol, las comidas picantes y los productos de tabaco.
- Use ropa holgada y ropa interior de algodón para prevenir las infecciones del tracto urinario (UTI, por sus siglas en inglés).
- Use toallas higiénicas absorbentes dentro de la ropa interior.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre medicamentos con receta. Es posible que le receten medicamentos para ayudar a relajar los músculos de la vejiga, como:

- Inyecciones de toxina botulínica tipo A (Botox, Dysport)
- Tamsulosina (Flomax)
- Oxibutinina (Ditropan XL)



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene sangre en la orina
- Si tiene orina turbia o con mal olor
- Si siente que necesita orinar después de ir al baño
- Si tiene dolor o ardor al orinar
- Si siente que necesita orinar con urgencia o con frecuencia
- Si tiene dolor en la espalda o en la zona abdominal
- Si tiene una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Si tiene escalofríos o cansancio
- Si tiene antecedentes de infecciones urinarias (UTI) o infecciones por hongos con regularidad



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/incontinencia-urinaria o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Consejos para controlar la respiración sibilante



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Mantenga la calma.
- Apóyese en almohadas y no se acueste en posición completamente plana ni se encorve.
- Descanse tan a menudo como lo necesite.
- Pruebe métodos de relajación o meditación.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta para la respiración sibilante. Su equipo de atención médica puede recetarle lo siguiente para ayudar:

- Oxígeno
- Inhaladores
- Nebulizadores



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si la respiración sibilante es un síntoma nuevo para usted o si sus inhaladores no le ayudan
- Si tiene dificultad para respirar o falta de aire
- Si su piel, boca o uñas se ven azules o pálidas
- Si tiene dolor en el pecho
- Si su respiración sibilante no mejora después de probar algunos de los consejos que se enumeran aquí



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.