

Prácticas básicas de higiene durante la quimioterapia

La importancia de lavarse las manos

Una de las mejores maneras de evitar enfermarse es mantener las manos limpias. También debe recomendarles a sus amigos y familiares que mantengan las manos limpias. Dediquemos algo de tiempo a conocer más acerca de cuándo y cómo lavarse las manos.

Cuando lavarse las manos

Lávese las manos con agua y jabón:

- Antes, durante y después de cocinar alimentos
- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Después de cambiar el pañal de su hijo o ayudarlo a ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de acariciar a su mascota o limpiar los desechos que deje su mascota
- Después de tocar basura
- Antes y después de curar una cortadura o herida o antes de limpiar su catéter, vía u otro dispositivo de acceso

Cómo lavarse las manos

Para evitar enfermarse y que se enfermen las personas de su entorno, usted debe lavarse las manos de la manera correcta.

Paso 1: El primer paso es mojarse las manos con agua corriente limpia. No importa si el agua está caliente o fría, pero debe asegurarse de utilizar jabón.

Paso 2: Frótese las manos hasta que se forme espuma y restriéguelas bien. Asegúrese de frotarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Paso 3: Siga restregándose las manos durante al menos 20 segundos. Si necesita ayuda para saber cuánto tiempo es eso, cante dos veces el "Cumpleaños feliz" de principio a fin.

Paso 4: A continuación, enjuáguese bien las manos con agua corriente.

Paso 5: Por último, séquese las manos con una toalla limpia o un secador de aire. Y recuerde, lavarse las manos no solo es fácil sino que además es una de las mejores maneras de ayudar a evitar la propagación de microbios sin importar dónde se encuentre usted.

La quimioterapia y la boca

El medicamento que está tomando para tratar el cáncer que padece repercute en la manera en que las células de su organismo producen nuevas células. Cuando las células sanas de la boca se ven afectadas, es posible que se presenten varios efectos secundarios.

Lengua: El medicamento que toma para tratar el cáncer puede disminuir la cantidad de células sanguíneas que combaten las infecciones durante un período corto, y en ese tiempo puede reducirse la capacidad de su organismo para luchar contra la infección. Debido a ello, hay más probabilidades de que contraiga una infección en la mucosa bucal. La más frecuente de estas infecciones es una micosis llamada candidiasis bucal o estomatitis candidósica. La candidiasis bucal a menudo se presenta como un recubrimiento blanco en la boca y en la lengua.

Encías: Hay momentos en que el medicamento que está tomando puede causar inflamación y sangrado en las encías.

Paladar blando: Su medicamento puede inducir inflamación en la boca y la formación de pequeñas úlceras. Esta inflamación de la mucosa se llama mucositis y puede ser muy dolorosa.

Boca: Al igual que el medicamento puede afectar la mucosa de la boca, también puede repercutir en el funcionamiento de las glándulas que producen la saliva. Esto puede ocasionar que usted tenga la boca seca.

Mantenga la salud bucal

Hay varias cosas que usted puede hacer para mantener la salud de su boca:

- Cepillarse los dientes y limpiar sus dentaduras postizas o prótesis dentales al despertarse, antes de acostarse y después de cada comida.
- Utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.
- Utilizar el enjuague bucal que su médico o enfermero le recomiende para prevenir la aparición de llagas o úlceras en la boca.
- Si le aparecen úlceras bucales, consulte a su médico si debe enjuagarse con agua del grifo o agua con sal en lugar de utilizar enjuague bucal, ya que esto causará menos incomodidad.
- Consulte a su médico o enfermero antes de usar hilo dental, porque la quimioterapia puede aumentar la probabilidad de que las encías sangren cuando lo utilice.
- Evite utilizar palillos o mondadientes.
- Trate de evitar consumir todo aquello que pueda irritar su boca: alcohol, tabaco, comida picante, ajo, cebolla, vinagre, alimentos crujientes y bebidas ácidas (p. ej., juego de naranja y toronja o pomelo).

Más consejos para mantener la salud bucal

A continuación, mencionamos algunas medidas adicionales que puede tomar para mantener su boca saludable:

- Mantenga los labios húmedos utilizando un bálsamo labial.
- Trate de beber al menos ocho vasos de líquido al día.
- Examínese la boca diariamente para ver si hay enrojecimiento, inflamación, llagas o úlceras, manchas blancas o sangrado, e informe a su médico o enfermero si algunos de estos signos o síntomas están presentes.
- Consulte a su médico o enfermero antes de hacerse cualquier trabajo odontológico.

Cambios y cuidado de la piel e importancia del baño

Los medicamentos que toma para tratar el cáncer pueden producir diferentes cambios en su piel. Estos cambios, como la piel seca y la irritación, pueden ocasionar lesiones abiertas en la piel a través de las cuales pueden entrar microbios y desencadenar una infección. La introducción de algunos cambios en su rutina de higiene diaria tan pronto como comienza la quimioterapia y a lo largo de su tratamiento puede ayudarle a mantener la piel saludable y reducir los riesgos de infección. Una parte importante de esta rutina es el baño.

El cuidado de la piel y el baño

Los siguientes consejos lo ayudarán a proteger la piel de daños e infecciones:

- Báñese a diario con agua templada.
- Evite sumergirse en jacuzzis o bañeras de hidromasaje.
- Utilice un jabón suave para bañarse.
- Use una toalla suave para lavarse cuidadosamente la piel.
- Asegúrese de limpiarse bien los pies, la ingle, las axilas y otras áreas sudorosas.
- No frote la piel con la toalla; séquela con golpecitos.
- No comparta la toalla de baño con otros familiares.
- Utilice crema humectante o loción sin fragancia en la piel después de haberse secado completamente.

Protección de la piel para evitar cortaduras, rasguños, lesiones e infecciones

Durante el tratamiento de quimioterapia, su organismo no podrá luchar contra los microbios tan bien como lo haría normalmente. En cada etapa de su tratamiento, es importante que se proteja de contraer una infección. Una de las maneras en que puede hacerlo es protegiéndose la piel de cortaduras y rasguños, porque estos permiten que los microbios entren fácilmente en su organismo.

Si sigue unas cuantas medidas sencillas, puede protegerse de sufrir lesiones y contraer infecciones:

- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una hoja o cuchilla de afeitar para evitar cortarse.
- Tenga cuidado cuando manipule objetos afilados.
- Use guantes cuando haga tareas de jardinería para protegerse las manos y evitar sufrir cortaduras y rasguños.
- Tenga cuidado cuando haga ejercicio para evitar rasguñarse o rasparse la piel.
- Tenga cuidado cuando camine sobre superficies húmedas o resbaladizas para evitar caerse y rasparse la piel.
- No se corte, arranque ni muerda la cutícula de las uñas.
- Evite hacerse la manicura y la pedicura.
- No se exprima ni rasque las espinillas.
- Use ropa que sea apropiada para el tipo de actividad que vaya a realizar (por ejemplo, utilice mangas largas y guantes cuando haga trabajo de jardinería).

Cuidado de las heridas

Cómo cuidar una herida

Prácticas básicas de higiene durante la quimioterapia

Como explicamos anteriormente, cuando los microbios entran en el organismo puede desarrollarse una infección. Una de las muchas maneras en que los microbios pueden ingresar al organismo es a través de una lesión abierta en la piel como una cortadura o un rasguño. Debido a que usted padece cáncer y a causa de algunos de los medicamentos que está tomando, es importante que cuide estas heridas en forma adecuada antes de que se conviertan en un problema grave. Aunque hay ciertas cosas que puede hacer para reducir la probabilidad de que se corte o rasguñe, los accidentes suceden. Si se hace una cortadura menor o un rasguño, siga estos pasos sencillos para reducir su riesgo de contraer una infección:

Paso 1: Lávese las manos con agua y jabón.

Paso 2: Coloque la herida bajo el chorro de agua corriente para eliminar cualquier suciedad. Utilice unas pinzas limpias para retirar cualquier partícula o residuo grande.

Paso 3: Lávese la piel alrededor de la cortadura con jabón y agua templada y aplíquese crema antibiótica.

Paso 4: Use un vendaje adhesivo para cubrir la herida. También puede utilizar gasa y cinta hipoalergénica para cubrir la herida si tiene piel sensible.

Paso 5: Cambie el vendaje diariamente o si se humedece o ensucia.

Cuándo debe llamar al médico o al personal de enfermería

Cada vez que cambie un apósito, debe ver si hay signos de infección. Llame a su médico o enfermero si observa alguno de los siguientes signos:

- Supuración, especialmente si es de color amarillo
- Olor proveniente de la herida
- Enrojecimiento en la piel alrededor de la herida
- Inflamación de la piel alrededor de la herida
- Dolor o sensibilidad (dolor al palpar)

Cuidar a niños con cáncer

Lo que debe saber

Es normal que los padres que cuidan a un hijo que tiene cáncer se sientan nerviosos y asustados. Sin embargo, con planificación, usted podrá ayudar a su hijo durante su tratamiento, y lo verá volver a tener una vida normal. Si conoce los signos y síntomas de infección y las medidas que puede tomar para prevenirla, será más fácil superar estos momentos difíciles.

En esta hoja de consejos de salud encontrará información importante que lo ayudará con el cuidado de su hijo. Las otras hojas de consejos también le proporcionarán información útil.

La quimioterapia y las infecciones

La quimioterapia es el tratamiento que se utiliza con mayor frecuencia para tratar el cáncer infantil. Estos potentes medicamentos anticancerosos actúan eliminando del organismo las células de rápido crecimiento, tanto las sanas como las malignas. Eso significa que estos medicamentos destruyen las células cancerosas y a menudo también eliminan los glóbulos blancos sanos, que se llaman neutrófilos. Cuando se reduce la cantidad de glóbulos blancos o leucocitos, se desarrolla una enfermedad llamada neutropenia que puede aumentar el riesgo de que su hijo contraiga una infección. Este es un efecto secundario frecuente y grave del tratamiento del cáncer.

Debido a que el tiempo que tarda en reducirse el recuento de leucocitos de su hijo depende de la dosis y del tipo de medicamento que se utilice, usted debe conversar con el médico de su hijo acerca de cuándo es probable que su hijo corra el mayor riesgo de infección.

Cuando cuide a su hijo, es importante que haga lo siguiente:

- Tómele la temperatura cada vez que su hijo se sienta afiebrado, tenga escalofríos, no tenga buen semblante o no se sienta bien.
- Trate la fiebre como una emergencia. La fiebre puede ser el único signo de infección que tenga su hijo. Si a su hijo le da fiebre, llame a su médico de inmediato, incluso si es en medio de la noche. No espere a que el consultorio o la clínica abra.
- Conozca los demás signos o síntomas de infección y llame al médico de su hijo de inmediato si su hijo tiene cualquiera de ellos.
- Tome medidas para reducir las probabilidades de que su hijo contraiga una infección.

Fiebre

La fiebre es una temperatura oral (en la boca) de 100.4 °F (38 °C) o superior.

Otros signos y síntomas de infección

Aunque es importante que controle a su hijo para determinar si tiene fiebre, hay otros signos o síntomas que debe conocer y que pueden indicar que su hijo tiene una infección, por ejemplo:

- Escalofríos y sudor
- Dificultad para respirar
- Tortícolis

- Goteo nasal (rinitis) o congestión nasal
- Cambio de la tos o tos nueva
- Dolor de garganta
- Dolor de oídos
- Dolor de cabeza

Entre otros signos y síntomas que pueden indicar que su hijo tiene una infección, se encuentran:

- Dolor o ardor cuando va al baño
- Aumento de la producción de orina
- Dolor de estómago
- Heces blandas o diarrea
- Vómito
- Cambios en la piel (p. ej., ampollas, erupción cutánea o sarpullido, llagas o úlceras cutáneas, etc.); revise la piel y la boca de su hijo a diario
- Llagas o dolor alrededor del recto
- Enrojecimiento, inflamación, dolor o pus en el sitio de una herida quirúrgica o un dispositivo de acceso venoso central (vía o línea central)
- Nueva aparición de dolor
- Cambio en el estado mental (p. ej., confusión o depresión)

Los niños que reciben quimioterapia pueden tener mayores riesgos de desarrollar una infección grave. Si eso sucede y su hijo no recibe atención médica de inmediato, podría ponerse muy enfermo e incluso correr el riesgo de morir. Si se presenta alguno de los signos antes mencionados, comuníquese con el médico o el enfermero de su hijo de inmediato. No espere a que el consultorio o la clínica abra.

Prevención de infecciones

Tenga presente que jugar con amigos, asistir a la escuela y otras actividades diarias, como hacer deporte, son una parte importante de la vida de su hijo. Converse con el médico de su hijo acerca de cuánto tiempo debe esperar para que el niño reanude estas actividades después de la quimioterapia.

En las siguientes páginas, encontrará algunas medidas que debe tomar para reducir el riesgo de que su hijo contraiga una infección:

- Anime a su hijo a lavarse las manos a menudo para evitar la propagación de microbios de una persona a otra. Usted y los demás miembros de la familia también deben lavarse las manos con regularidad. La manera más importante de prevenir una infección es lavarse las manos. Si no hay jabón y agua, puede utilizar un gel desinfectante para las manos.
- Recomiende a su hijo que no use vasos, cubiertos ni cepillos de dientes que hayan utilizado otras personas.
- Anime a su hijo a que mantenga un cuidado bucal adecuado. Haga que su hijo se lave los dientes con un cepillo de cerdas suaves al levantarse en la mañana, antes de irse a la cama por la noche y después de las comidas.
- Ayude a su hijo a evitar el contacto con otros niños y adultos que tengan infecciones como resfriados, diarrea, gripe, varicela o herpes zóster (culebrilla).
- Su hijo no debe recibir vacunas de virus vivos, como la vacuna oral contra la poliomielitis o la vacuna triple viral contra la parotiditis (paperas),

Cuidar a niños con cáncer

el sarampión, la rubéola o la varicela mientras esté recibiendo el tratamiento. Las vacunas elaboradas con virus vivos pueden hacer que su hijo se enferme, puesto que su organismo no está en condiciones de eliminar los virus. El proveedor de atención médica de su hijo debe informarle todo lo relativo a las vacunas y cuáles son seguras para que su hijo las reciba. Para estar a salvo de los virus, converse con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de las vacunas que deben ponerse sus otros hijos o familiares.

- Es importante que su hijo reciba una vacuna antigripal anual, así como también deben ponérsela las personas que estén en estrecho contacto con él, incluidos los demás miembros de su familia directa. Asegúrese de pedir la vacuna antigripal estacional inyectable y no la vacuna antigripal en forma de aerosol nasal. La vacuna antigripal inyectable está compuesta por virus inactivos (muertos), mientras que las vacunas en forma de aerosol nasal contienen virus vivos. La vacuna antigripal inyectable es más segura para aquellas personas cuyo sistema inmunitario se encuentra débil.
- Converse con el médico de su hijo antes de llevarlo al odontólogo.

Más consejos sobre la prevención de infecciones

A continuación, mencionamos algunas medidas adicionales que debe tomar para reducir el riesgo de que su hijo contraiga una infección:

- Converse sobre el estado de salud, el tratamiento y el riesgo de infección de su hijo con el personal de la escuela.
- Converse con el médico de su hijo sobre sus planes de viaje al extranjero.
- Consulte a su médico antes de permitir que su hijo utilice una piscina o un jacuzzi.
- Trate de evitar que su hijo juegue con juguetes que hayan estado en contacto con otros niños. Lave regularmente en la lavadora los juguetes blandos y las mantas de aseo, y limpie con un trapo los demás juguetes.
- No dé a su hijo carne ni huevos crudos ni poco cocidos.
- Como cuidador, debe evitar usar uñas postizas.

El cuidado de su catéter

Acerca de los catéteres

Al igual que otros medicamentos pueden tomarse de diversas formas, lo mismo sucede con la quimioterapia. Las personas que padecen cáncer a veces necesitan que se les inserten catéteres o sondas en el cuerpo. Esto se hace para que puedan recibir medicamentos directamente en el torrente sanguíneo a través de una vena (en forma intravenosa). Estos catéteres pueden colocarse debajo de la piel o por fuera de la piel.

Tipos de catéteres

Un catéter es un tubo delgado y flexible que un cirujano inserta en una vena de gran tamaño, a menudo en la región torácica. Algunos catéteres se dejan fijos hasta que se hayan concluido todos los tratamientos de quimioterapia. Existen diferentes tipos de catéteres, pero todos se clasifican en dos categorías principales: los catéteres que sobresalen de la piel (externos) o los que se insertan por debajo de la piel (subcutáneos).

Catéteres que sobresalen de la piel (externos): Un extremo de un tubo plástico, delgado y flexible se inserta en una vena de gran tamaño. El otro extremo del tubo sobresale de la piel. Este tipo de catéter a veces se llama vía central de inserción periférica o línea PICC. Los medicamentos se inyectan en este extremo del tubo.

Catéteres que se insertan por debajo de la piel (subcutáneos): Una sonda que se implanta completamente por debajo de la piel es una vía central de acceso subcutáneo a la que a veces se hace referencia por sus nombres comerciales "Port-a-Cath" o "Mediport". Por lo general, estas vías se colocan en el tórax, pero a veces pueden colocarse en el brazo. Si usted tiene este tipo de catéter, este puede estar conectado a un pequeño disco redondo de plástico o metal, que se llama vía, toma o conexión, y que se coloca debajo de la piel. Su enfermero puede insertar una aguja en la vía a través de este disco para administrarle la quimioterapia. Esta aguja suele dejarse fija para administrar tratamientos de quimioterapia que duran más de un día.

Cuidado de su catéter o vía

Su médico o enfermero le proporcionará instrucciones detalladas para cuidar su dispositivo de acceso venoso central. Para reducir las probabilidades de que desarrolle una infección:

- Siga las instrucciones de su médico o enfermero.
- Mantenga el dispositivo limpio y seco, y lávese las manos antes de tocarlo o cuidarlo.
- Comuníquese con su médico o enfermero de inmediato si observa cualquiera de los siguientes signos cerca de su dispositivo:
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Sensibilidad
- Supuración (como pus)

Cualquiera de estos signos podría indicar que ha desarrollado una infección.

Cuidando a su mascota

Los microbios y las mascotas

Las mascotas pueden ser una gran fuente de alegría, risas, emoción y amor incondicional. Algunos dueños de mascotas consideran que sus mascotas son parte de la familia. Hay estudios que demuestran que las mascotas reducen el estrés y la ansiedad, y pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo general.

Normalmente, su sistema inmunitario se encarga de evitar que los microbios que transporta su mascota hagan que usted se enferme, pero cuando está recibiendo quimioterapia, su sistema inmunitario está más débil de lo habitual. Durante este período, hay algunas recomendaciones que debe tener en cuenta cuando cuide a su mascota.

Cómo cuidar a su mascota

Las medidas que se describen a continuación pueden ayudar a evitar que los microbios que transporta su mascota ingresen en su organismo a través de rasguños en la piel o por el contacto con la boca (ya sea directa o indirectamente por medio de las manos).

- Protéjase la piel del contacto directo con los desechos corporales de su mascota (orina o heces) usando guantes de limpieza de uso doméstico o de vinilo cuando los limpie. Lávese las manos inmediatamente después de limpiar los desechos de su mascota.
- Cúbrase la mano con una bolsa de plástico o un guante de limpieza de uso doméstico o de vinilo para recoger los desechos cuando pasee a su perro y lávese bien las manos tan pronto como regrese a casa.
- Coloque la caja de arena de su gato lejos de las áreas destinadas a comer. De ser posible, pida a otra persona que cambie la caja de arena. Si usted debe cambiar la arena, utilice guantes de limpieza de uso doméstico o de vinilo y lávese bien las manos inmediatamente después de hacerlo.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cuidar a sus mascotas o jugar con ellas, especialmente antes de comer o manipular alimentos.
- Evite que su mascota lo muerda o rasguñe. Si lo muerde o rasguña, lávese bien las heridas de inmediato con agua y jabón.
- No permita que su mascota le lama la boca o cualquier cortadura o herida abierta que pueda tener.
- Mantenga a su mascota limpia y llévela al veterinario para sus vacunas y controles periódicos.

¿Hay ciertos días en que tengo mayor riesgo de infección que otros?

Durante el nadir, es decir, el período que comienza alrededor de 7 a 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia —y que posiblemente dure entre 5 y 7 días— es cuando tiene el mayor riesgo de infección. Durante ese período, trate de evitar limpiar los desechos que deja su mascota pidiéndole a un amigo o familiar que se ocupe de estas labores.

Efectos de un recuento bajo de glóbulos blancos

Los glóbulos blancos lo protegen

El organismo tiene diferentes tipos de glóbulos sanguíneos que funcionan de distintas maneras para mantenerse saludable. Es importante que usted entienda cómo actúan los glóbulos blancos o leucocitos para protegerlo de las infecciones combatiendo los microbios que entran en su organismo. Este es el motivo por el que su médico o enfermero controla su recuento de leucocitos a lo largo de su tratamiento.

La quimioterapia y los glóbulos blancos

La quimioterapia es un tratamiento de uso frecuente para el cáncer. Estos potentes medicamentos anticancerosos actúan eliminando del organismo las células de rápido crecimiento, tanto las sanas como las malignas. Eso significa que estos medicamentos destruyen las células cancerosas y también eliminan los glóbulos blancos sanos, que se llaman neutrófilos.

Cuando se reduce la cantidad de neutrófilos, se presenta una enfermedad llamada neutropenia que puede aumentar el riesgo de contraer una infección. Durante el período de 7 a 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia —y que posiblemente dure entre 5 y 7 días— es cuando sus glóbulos blancos se encuentran en el nivel mínimo. Este período a menudo se llama nadir, que significa el "punto mínimo". En este período, es más probable que el paciente desarrolle neutropenia. Este período varía ligeramente dependiendo del medicamento o la combinación de medicamentos que se empleen en la quimioterapia. Su médico o enfermero le informará exactamente cuándo es probable que su recuento de leucocitos se encuentre en su nivel mínimo.

Usted debe estar muy atento a cualquier signo o síntoma de infección durante este período. Durante estos días de alto riesgo, debe tomarse la temperatura cada vez que se sienta afiebrado o sofocado, tenga escalofríos o no se sienta bien.

Si su recuento de glóbulos blancos está bajo (mayor riesgo)

Si es probable que su recuento de glóbulos blancos se reduzca a un nivel muy bajo debido a la quimioterapia, puede tomar medicamentos para aumentar su recuento y ayudar a reducir su riesgo de contraer infecciones.

Si su recuento de glóbulos blancos está bajo, recuerde que cuenta con un gran recurso que es su médico y el personal de enfermería. Asegúrese de conversar con ellos acerca de las maneras en que puede superar mejor el recuento bajo de glóbulos blancos. Estos profesionales pueden proporcionarle recursos y orientación para mantener su cuerpo lo más saludable posible durante este período. Si tiene preguntas, llame a su médico o enfermero. Ellos están a su disposición para ayudarlo.

Recuerde que cuando su recuento de glóbulos blancos está en un nivel bajo, su organismo no se encuentra en muy buenas condiciones para combatir los microbios. Por ello, es muy importante que reduzca su riesgo de infección y se familiarice con los signos y síntomas de las infecciones.

Seguridad alimentaria y de cocina

Preparación de sus comidas

Couple cooking together Durante su tratamiento de quimioterapia, es posible que tenga poco apetito o no le apetezca comer. Sin embargo, debe tratar de comer lo que pueda porque la buena nutrición puede ayudar a darle a su cuerpo la fuerza que necesita para curarse. También es importante que beba mucho líquido durante el día para mantenerse hidratado.

En vista de que su cáncer y el tratamiento de quimioterapia que recibe pueden hacer que sea más difícil para su organismo combatir las infecciones, conviene seguir técnicas adecuadas para la preparación de la comida y la manipulación de los alimentos. La mayoría de las personas siguen estas recomendaciones siempre, pero estas son muy importantes en este momento.

Hay una serie de cosas que pueden hacerse en la cocina para reducir las probabilidades de que se enferme debido a los alimentos que come:

- Lávese las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos.
- Limpie las encimeras con un desinfectante como Lysol®.
- Enjuague bien las frutas y verduras para eliminar los microbios, y pélelas de ser necesario.
- Prepare la carne cruda y las verduras en diferentes superficies.
- Descongele la carne en el microondas o la nevera.
- Limpie bien las superficies que haya utilizado para preparar carne.
- Cocine bien la carne y los huevos para eliminar microbios.
- Refrigere rápidamente la comida sobrante para evitar el crecimiento de microbios.
- Consuma la comida sobrante que haya refrigerado en el transcurso de las 24 horas siguientes a su preparación.

Alimentos que debe evitar

Al igual que hay cosas que usted debe tener en cuenta cuando prepara su comida, hay cosas que debe recordar cuando elija los tipos de alimentos que piensa comer. Recuerde que el cáncer, o el medicamento que está tomando para tratarlo, puede aumentar su riesgo de infección.

Para protegerse, evite lo siguiente:

- Carne o huevos poco cocidos o crudos
- Productos crudos o no pasteurizados (revise la etiqueta de los productos lácteos que compre, como leche y queso, y los jugos de frutas para asegurarse de que estén pasteurizados); los productos crudos y sin pasteurizar contienen bacterias que pueden causarle enfermedades
- Frutas o verduras sin lavar

Amigos, familia y lugares públicos

Lugares públicos muy concurridos

Photo of a variety of social activities-baseball game, theater, restaurant Cuando está recibiendo quimioterapia, generalmente está bien que visite lugares públicos si le apetece. Sin embargo, es importante que recuerde que su sistema inmunitario está más débil de lo habitual y puede ser más difícil para su organismo combatir las infecciones. Si sale a sitios públicos, trate de evitar situaciones en las que podría estar en estrecho contacto con personas que puedan estar enfermas. Por ejemplo, está bien que coma en un restaurante o vaya al cine, pero debe evitar las situaciones en las que se encuentre en medio de una multitud. Esto es especialmente importante:

- Durante la temporada de gripe y resfriados, cuando hay más personas enfermas
- Durante el nadir, es decir, el período que comienza alrededor de 7 a 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia, que posiblemente dura entre 5 y 7 días y que es cuando tiene el mayor riesgo de infección

Para protegerse aun más, debe lavarse las manos o utilizar una solución antiséptica para las manos cuando regrese a casa, a fin de eliminar los microbios que pueda haber recogido.

Pase tiempo con familiares y amigos

Sus amigos y familiares son una parte fundamental de su sistema de apoyo, y es importante que pase tiempo con ellos. Tenga presente que, a menos que un amigo o familiar esté enfermo o padezca alguna enfermedad sumamente contagiosa, la mayoría de los médicos y enfermeros coinciden en que los beneficios de pasar tiempo con sus amigos y familiares superan a los riesgos.

Para ayudar a evitar que usted se contamine con microbios, puede pedir a sus amigos y familiares que se laven las manos cuando lo visiten. También puede considerar la posibilidad de tener en su casa solución antiséptica para las manos y pedir a sus familiares y visitantes que la utilicen.

Jardinería y limpieza

Jardinería

Durante el nadir, es decir, el período que comienza entre 7 y 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia —y que posiblemente dure entre 5 y 7 días— es cuando usted tiene el mayor riesgo de infección.

Durante ese período, es recomendable que evite trabajar en el jardín. En otros momentos durante su tratamiento del cáncer, la jardinería es una buena manera de salir de casa y disfrutar el aire libre. Muchas personas piensan que la jardinería es una actividad relajante y placentera.

Algunas recomendaciones que debe tener en cuenta cuando trabaje en jardinería son:

- El uso de guantes de jardinería puede protegerle las manos y ayudarlo a evitar cortaduras y rasguños. Tenga especial cuidado cerca de las rosas y otras plantas con espinas. La piel es su primera defensa contra las infecciones, y cualquier lesión abierta en la piel ofrece a los microbios una oportunidad para ingresar en su organismo.
- El uso de guantes de jardinería también le permite protegerse las manos del contacto directo con la tierra, que puede contener bacterias y moho. Después de trabajar en el jardín, asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón.

Quehaceres domésticos y desinfección

Siempre es un reto mantenerse al día con los quehaceres domésticos. Puede ser incluso más difícil cuando uno no se siente bien. De ser posible, no haga las labores del hogar si no se siente bien. Es mejor que descanse si está cansado o no se siente bien, puesto que el descanso ayudará a que su organismo se recupere de la quimioterapia. Si desea hacer los quehaceres domésticos, hay un par de consejos sencillos que puede seguir para mantener su casa limpia y reducir las probabilidades de contaminarse con microbios.

Puede utilizar desinfectantes, como aerosoles y toallitas, para eliminar los microbios en los siguientes lugares:

- Encimeras y pisos de la cocina, especialmente antes y después de la preparación de los alimentos
- Manijas de la puerta de la nevera
- Teléfonos
- Pomos y manijas de las puertas
- Encimeras y pisos de los baños

Consejos sobre medicamentos durante la quimioterapia

Tome sus medicamentos según las indicaciones médicas

Su médico ha elaborado un plan de tratamiento del cáncer que le ayudará a sentirse mejor. Puede recetarle uno o más medicamentos que lo ayudarán en el tratamiento del cáncer.

Para ayudarlo a fortalecer su sistema inmunitario durante la quimioterapia, su médico también puede recetarle medicamentos que hagan que su organismo produzca más glóbulos blancos. El medicamento puede acortar la duración de su nadir.

Ya sea que reciba el tratamiento o el medicamento en el hospital, en una clínica o en su casa, es importante que siga los consejos que se describen a continuación para asegurarse de que su tratamiento se lleve a cabo según lo previsto:

- Tome el medicamento exactamente como se lo indique o recete su médico.
- No se salte ninguna dosis.
- No se quede sin el medicamento. Llame a su farmacia cuando se dé cuenta de que le queda poca cantidad del medicamento y necesita reponerlo. Llame a su proveedor de atención médica si observa que las reposiciones del medicamento recetado están a punto de acabarse.
- Nunca tome un medicamento que se le haya recetado a otra persona, ni siquiera si es del mismo tipo y la misma dosis que el suyo.
- No utilice medicamentos sobrantes o que estén vencidos.
- Informe de inmediato sobre cualquier efecto secundario que sufra.
- Converse con su médico antes de tomar medicamentos de venta libre que este no le haya recetado o recomendado.

Tratamiento de recuento bajo de glóbulos blancos (mayor riesgo)

Si es probable que su recuento de glóbulos blancos se reduzca a un nivel muy bajo debido a la quimioterapia, puede tomar medicamentos para aumentar su recuento y ayudar a reducir su riesgo de contraer infecciones.

Si su recuento de glóbulos blancos está bajo, recuerde que cuenta con un gran recurso que es su médico y el personal de enfermería. Asegúrese de conversar con ellos acerca de las maneras en que puede superar mejor el recuento bajo de glóbulos blancos. Estos profesionales pueden proporcionarle recursos y orientación para mantener su cuerpo lo más saludable posible durante este período. Si tiene preguntas, llame a su médico o enfermero. Ellos están a su disposición para ayudarlo.

Recuerde que cuando su recuento de glóbulos blancos está en un nivel bajo, su organismo no se encuentra en muy buenas condiciones para combatir los microbios. Por ello, es muy importante que reduzca su riesgo de infección y se familiarice con los signos y síntomas de las infecciones.

Neutropenia y Nadir

¿Qué es la neutropenia?

La neutropenia es la reducción de la cantidad de glóbulos blancos (neutrófilos) a un nivel anormalmente bajo. Los glóbulos blancos son la principal defensa del organismo contra las infecciones. La neutropenia es un efecto secundario frecuente del tratamiento de quimioterapia y aumenta el riesgo de sufrir infecciones. Si usted tiene neutropenia, los médicos a veces se referirán a eso como un recuento de neutrófilos absoluto bajo.

¿Qué sucede durante mi nadir?

Si usted está en el período de su nadir, la buena noticia es que acaba de finalizar otro ciclo de quimioterapia y está más cerca de dejar atrás todo esto. Sin embargo, existen más probabilidades de que desarrolle una infección durante el nadir, porque la primera línea de defensa de su organismo, es decir, los glóbulos blancos, se encuentran en su nivel más bajo. Usted debe estar muy atento a cualquier signo o síntoma de infección durante este período.

También puede tomar precauciones adicionales para evitar infecciones, como lavarse las manos con regularidad y evitar acercarse a personas enfermas.

Para ayudarlo a fortalecer su sistema inmunitario durante la quimioterapia, su médico puede recetarle medicamentos que hagan que su organismo produzca más glóbulos blancos. El medicamento puede acortar la duración de su nadir.

¿Cómo puedo saber cuándo es mi nadir?

Su médico o enfermero se lo dirá. El tratamiento de quimioterapia generalmente consiste en varias dosis, a veces llamadas ciclos. En general, la cantidad de glóbulos blancos de su organismo se encontrará en el nivel mínimo en el período que comienza aproximadamente entre 7 y 12 días después de cada dosis de quimioterapia y que dura entre 5 y 7 días.

Por ejemplo, si usted recibe una dosis de quimioterapia el 7 de agosto, tendrá mayores riesgos de contraer una infección entre el 14 de agosto y el 19 de agosto. Este período varía ligeramente dependiendo del medicamento o la combinación de medicamentos que se utilice en la quimioterapia.

¿Qué puedo hacer?

- Pregúntele a su médico o enfermero exactamente cuándo es probable que su recuento de glóbulos blancos se encuentre en el nivel más bajo y pídale consejos acerca de las medidas que debe tomar para evitar contraer una infección.
- Lávese las manos con regularidad y trate de evitar situaciones en las que pueda estar en contacto con personas que estén enfermas.
- Tómese la temperatura cada vez que se sienta afiebrado o sofocado, tenga escalofríos o no se sienta bien, y llame a su médico o enfermero de inmediato si tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Llame a su médico de inmediato si le da fiebre o no se siente bien.
- Para averiguar su riesgo de desarrollar neutropenia (nivel bajo de glóbulos blancos), responda nuestra breve Prueba de Evaluación de Riesgos.

Signos y síntomas de infecciones durante la quimioterapia

Fiebre

Muchas veces, la fiebre puede ser el único signo de infección en nuestro organismo. Las infecciones durante la quimioterapia pueden poner en peligro su vida y retrasar futuros tratamientos de quimioterapia. Debido a que su recuento de glóbulos blancos se encuentra en un nivel bajo, es posible que su organismo no pueda combatir la infección por sí mismo.

Es por ello que es muy importante que llame a su médico de inmediato, incluso si es en medio de la noche, si tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más.

También debe asegurarse de hacer lo siguiente:

- Tener en un lugar conveniente un termómetro que funcione bien y saber cómo usarlo.
- Tomarse la temperatura cada vez que se sienta afiebrado o sofocado, tenga escalofríos o no se sienta bien.
- Saber cuándo es probable que tenga mayor riesgo de infección debido a que su recuento de glóbulos blancos se encuentra en un nivel bajo. Su médico o enfermero le informará cuándo es probable que su recuento de leucocitos se encuentre en su nivel mínimo. Este período a veces se llama "nadir", que significa el "punto más bajo". Durante el nadir, es decir, el período que comienza entre 7 y 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia —y que posiblemente dure entre 5 y 7 días— es cuando tiene el mayor riesgo de contraer una infección.
- Tener a mano los números de teléfono de su médico en todo momento. Asegurarse de saber a qué número debe llamar cuando el consultorio esté abierto o cerrado. Si tiene fiebre en un momento en que el consultorio está cerrado, NO espere a que vuelva a abrir para llamar.
- Si tiene que acudir a la sala de emergencias, es importante que explique al personal del servicio de admisión que usted tiene cáncer y que está recibiendo quimioterapia. Esto se debe a que si tiene una infección, no debe permanecer en la sala de espera durante mucho tiempo. Las infecciones pueden volverse muy graves cuanto más tiempo se pase sin tratarlas.

Controlarse su temperatura

También debe asegurarse de hacer lo siguiente:

- Tener en un lugar conveniente un termómetro que funcione bien y saber cómo usarlo.
- Tomarse la temperatura cada vez que se sienta afiebrado o sofocado, tenga escalofríos o no se sienta bien.
- Saber cuándo es probable que tenga mayor riesgo de infección debido a que su recuento de glóbulos blancos se encuentra en un nivel bajo. Su médico o enfermero le informará cuándo es probable que su recuento de leucocitos se encuentre en su nivel mínimo. A veces se hace referencia a este período como "nadir", que significa el "punto más bajo". Durante el nadir, es decir, el período que comienza de 7 a 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia —y que posiblemente dure hasta una semana— es cuando tiene el mayor riesgo de infección.
- Tener a mano los números de teléfono de su médico en todo momento. Asegurarse de saber a qué número debe llamar cuando el consultorio esté abierto o cerrado. Si tiene fiebre en un momento en que el consultorio está cerrado, NO espere a que vuelva a abrir para llamar.
- Si tiene que acudir a la sala de emergencias, es importante que le explique al personal del servicio de admisión que usted tiene cáncer y que está recibiendo quimioterapia. Esto se debe a que si tiene una infección, no debe permanecer en la sala de espera durante mucho tiempo. Las infecciones pueden volverse muy graves cuanto más tiempo se pase sin tratarlas.

Comprender su riesgo de infección durante la quimioterapia

¿Qué es una infección?

Es importante que usted entienda qué es una infección antes de que aprenda acerca de las cosas que podrían aumentar los riesgos de contraer una. Una infección se presenta cuando entran microbios en el organismo de una persona y se multiplican, y, en consecuencia, causan malestar, daño a órganos y tejidos o enfermedad.

También es importante que usted sepa que una infección puede acarrear una complicación que, a su vez, puede poner en peligro la vida del paciente. Esta complicación se llama septicemia. Si usted contrae una infección o desarrolla otros signos o síntomas de infección, es muy importante que llame a su médico de inmediato.

Algunos microbios e infecciones frecuentes son los siguientes:

Bacterias: Microorganismos muy pequeños. Algunos tipos de bacterias pueden ingresar al cuerpo humano desde el aire, el agua, el suelo o los alimentos, y pueden provocar infecciones y enfermedades. Las infecciones bacterianas más comunes son la neumonía, la bronquitis y las infecciones del oído.

Virus: Microorganismo muy simple que puede causar malestar o enfermedad. Las infecciones virales se transmiten de otras personas. Algunas infecciones virales frecuentes son el resfriado común, el herpes y la gripe.

El sistema inmunitario ayuda al organismo a protegerse de estos microbios. El cáncer y la quimioterapia pueden dañar este sistema, reduciendo la cantidad de glóbulos blancos que combaten las infecciones y haciendo que sea más difícil para su organismo combatir las infecciones por microbios.

¿Quién está en riesgo?

Las personas que reciben quimioterapia pueden estar en riesgo de contraer infecciones. Es probable que el riesgo de infección sea mayor durante el período de 7 a 12 días después de haber recibido cada tratamiento de quimioterapia —y que posiblemente dure entre 5 y 7 días—, cuando sus glóbulos blancos se encuentran en el nivel mínimo. Este período a menudo se llama nadir, que significa el "punto más bajo". El nadir varía ligeramente dependiendo del medicamento o la combinación de medicamentos que se emplee en la quimioterapia. Su médico o enfermero le informará exactamente cuándo es probable que su recuento de leucocitos se encuentre en su nivel mínimo.

Hay ciertos factores de riesgo que pueden hacer que sea más probable que usted desarrolle infecciones graves cuando su recuento de glóbulos blancos esté bajo:

- Tener 65 años o más.
- Ser mujer.
- Si no es autosuficiente y está confinado a la cama.
- Si ha perdido mucho peso en un período corto (pérdida de peso no intencional).
- Si tiene otra enfermedad que hace más difícil combatir las infecciones (por ejemplo, diabetes, enfermedad renal, presión arterial alta, insuficiencia cardíaca congestiva, una enfermedad autoinmune, enfermedad hepática, bronquitis crónica o enfisema).
- Si tiene un tipo de cáncer que afecta a la sangre o los ganglios linfáticos (por ejemplo, leucemia). El cáncer se ha diseminado a otras partes del cuerpo.
- Si ha recibido quimioterapia o radiación en el pasado.

Comprender su riesgo de infección durante la quimioterapia

- Si está recibiendo más de un medicamento de quimioterapia.
- Si la quimioterapia que está recibiendo es fuerte. Mientras más fuerte sea la quimioterapia, más disminuirán los glóbulos blancos, y esto hará que su sistema inmunitario se debilite aún más. La quimioterapia fuerte también puede causar que su sistema inmunitario se mantenga débil por más tiempo, lo que también aumenta su riesgo de contraer una infección.
- Su médico o enfermero le ha dicho que ha tenido un recuento bajo de glóbulos blancos en el pasado.

Consulte a su médico o enfermero acerca del riesgo

Recuerde que, aunque estas medidas de prevención de infecciones lo ayudarán a evitar contaminarse con microbios, independientemente de lo cuidadoso que sea, de todas maneras puede contraer una infección. Si desarrolla una infección durante su tratamiento de quimioterapia, es importante que sepa que no es su culpa.

Converse con su médico o enfermero para conocer más acerca de los riesgos de contraer una infección durante su tratamiento de quimioterapia. A continuación, encontrará algunas preguntas que puede hacerles:

- ¿El tratamiento que estoy recibiendo para el cáncer me hace más propenso a que se reduzca mi recuento de glóbulos blancos?
- ¿Tengo mayor riesgo de contraer una infección debido a mi historia clínica o a otras cosas?
- Si contraigo una infección, ¿qué tan grave puede ser y cuánto tiempo podría durar?
- ¿Tomará usted alguna medida especial para ayudarme a evitar contraer infecciones?
- ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de infección?
- ¿Cómo puedo saber si tengo una infección?
- ¿Qué debo hacer si creo que tengo una infección?
- Si me da fiebre (aumento de la temperatura corporal), ¿significa que tengo una infección?
- ¿De qué manera decidirá cómo tratar una infección?
- ¿Qué hará si el tratamiento no cura la infección?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios probables de los tratamientos propuestos para la infección?
- ¿Qué otros factores podrían aumentar las probabilidades de que contraiga una infección?

Vacunas y la gripe

Síntomas de la gripe

“Gripe” es un término que se utiliza para hacer referencia a varios virus de la gripe. Debido a que usted padece cáncer, tiene mayores riesgos de sufrir complicaciones como consecuencia de la gripe, que en ocasiones podrían requerir que sea hospitalizado. Los síntomas seudogripales (parecidos a los de la gripe) también pueden ser un signo de una infección sumamente grave que no sea una gripe y que podría llevar a la hospitalización e incluso la muerte del paciente.

Si tiene cualquiera de los siguientes signos o síntomas, llame a su médico de inmediato:

- Temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más
- Dolor de cabeza
- Dolores en el cuerpo
- Escalofríos
- Cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo nasal (rinitis) o congestión nasal
- Vómito
- Diarrea

Vacuna antigripal

Es frecuente que el sistema inmunitario de las personas que reciben quimioterapia se encuentre debilitado. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que las personas con cáncer se pongan la vacuna antigripal estacional inyectable tan pronto como esta vacuna esté disponible. Esto lo ayudará a evitar contraer la gripe. Converse con su médico o enfermero acerca de cuándo debe ponerse la vacuna antigripal.

A continuación, se mencionan otras medidas que puede tomar para protegerse contra la gripe:

- Asegúrese de pedir la vacuna antigripal estacional inyectable y no la vacuna antigripal en forma de aerosol nasal. La vacuna antigripal inyectable está compuesta por virus inactivos (muertos), mientras que las vacunas en forma de aerosol nasal contienen virus vivos. La vacuna antigripal es más segura para aquellas personas cuyo sistema inmunitario se encuentra débil.
- Pregúntele a su médico si también debe ponerse la vacuna antineumocócica contra la neumonía. La gripe puede llevar a enfermedades más graves, como la neumonía, que pueden poner en peligro la vida de las personas con un sistema inmunitario débil. Esta vacuna lo protegerá de ciertos tipos de neumonía y meningitis.
- Desarrolle buenos hábitos de salud para detener la propagación de microbios.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Arroje el pañuelo a la basura después de utilizarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay jabón y agua, utilice un gel desinfectante a base de alcohol para las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los microbios se transmiten de esta manera.
- Trate de evitar a las personas que parezcan enfermas.

Vacunas y la gripe

- Evite los lugares muy concurridos. Si sale a sitios públicos, trate de evitar situaciones en las que podría estar en estrecho contacto con personas que puedan estar enfermas. Por ejemplo, está bien que coma en un restaurante o vaya al cine, pero debe evitar las situaciones en las que se encuentre en medio de una multitud.

Tratamientos para la gripe

Si comienza a tener síntomas seudogripales, puede ser útil que siga estos consejos:

- Comuníquese con su médico o enfermero DE INMEDIATO (en el transcurso de la siguiente hora) y siga sus instrucciones. Los síntomas seudogripales también pueden ser un signo de una infección muy grave que no sea una gripe y que podría llevar a la hospitalización e incluso la muerte del paciente.
- Tome medicamentos antivirales contra la gripe si su médico se los receta.
- Si tiene que acudir al consultorio del médico o a la sala de emergencias, es MUY IMPORTANTE que le explique de inmediato al personal que usted está recibiendo quimioterapia y que cree que puede tener gripe. Esto se debe a que los síntomas seudogripales también pueden ser el signo de una infección grave y usted no debe permanecer en la sala de espera durante mucho tiempo. Las infecciones pueden volverse muy graves cuanto más tiempo se pase sin tratarlas.
- Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento. Esto incluye acetaminofeno (como Tylenol®) o ibuprofeno (como Advil®).
- Cúbrase la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.

Si su médico le diagnostica gripe, siga estas recomendaciones:

- Trate de quedarse en casa lejos de otras personas en la medida de lo posible para evitar contagiarles la gripe (al menos 24 horas después de que se le haya pasado la fiebre). Esto significa que puede tener que quedarse en casa y no ir a trabajar o a clases, cancelar sus planes de viaje, y evitar ir de compras y asistir a eventos sociales. Sin embargo, NO incluye salir por razones médicas o para atender otras necesidades.