

Los tratamientos contra el cáncer que destruyen las células cancerosas también pueden dañar las células sanas. Esto puede causar efectos secundarios que pueden afectar a la piel, las uñas, el pelo y la boca. La buena higiene y el cuidado personal pueden ayudar a manejar estos efectos secundarios y mejorar la calidad de vida.

PIEL

Los tratamientos contra el cáncer pueden causar efectos secundarios como piel seca o descamada, sarpullidos, picazón (prurito) y mayor riesgo de quemaduras de sol.

Su médico puede aconsejarle cómo protegerse la piel, prevenir infecciones y reducir la picazón. Informe a su médico sobre cualquier cambio en la piel.

Nueve maneras de cuidarse la piel

1. Dese un baño o ducha tibia (no caliente) con jabón o gel de ducha suave y sin fragancia todos los días.
2. Séquese la piel con palmaditas (en vez de frotarse) con una toalla.
3. Use una loción o crema hidratante sin fragancia inmediatamente después de la ducha para evitar el agrietamiento.
4. Use protector labial para los labios secos o agrietados.
5. Evite actividades que lo pongan en riesgo de cortes, lesiones o quemaduras.
6. Use una afeitadora eléctrica, no una maquinilla de afeitar, para prevenir cortes.
7. Enjuague los cortes y raspaduras inmediatamente bajo el agua corriente y quite los restos de la herida. Lave la piel alrededor de la herida con jabón. Para evitar irritación, no aplique jabón a la herida. Si tiene una deficiencia de plaquetas y corre riesgo de padecer problemas de sangrado, pregunte a su médico cómo cuidar los cortes.
8. Evite el sol directo cuando sea posible. Use un protector solar de amplio espectro con un FPS 30 o superior y vuelva a aplicarlo cada 2 horas.
9. Use un detergente para ropa suave y sin fragancia. Algunos detergentes para ropa pueden irritar la piel sensible.

Informe a su médico inmediatamente si observa:

- Picazón repentina o intensa, sarpullido y/o urticaria, ya que estos pueden ser signos de una reacción alérgica.
- Piel enrojecida, hinchada o sensible y/o secreción de la piel, especialmente alrededor de una herida, una llaga, un sarpullido o la zona del catéter intravenoso, ya que estos pueden ser signos de una infección.

UÑAS DE LAS MANOS Y DE LOS PIES

La quimioterapia puede oscurecer, agrietar o hacer que las uñas de las manos y de los pies se vuelvan quebradizas. Algunos pacientes llegan a presentar crestas blancas o bandas de decoloración a lo largo de las uñas, o un oscurecimiento del lecho de la uña. A algunos pacientes que reciben quimioterapia se les podrían caer todas o parte de las uñas de las manos y de los pies. Por lo general, las uñas vuelven a crecer o vuelven a la normalidad una vez finalizado el tratamiento.

Informe a su médico sobre cualquier cambio en las uñas, especialmente dolor, enrojecimiento, decoloración, olor o secreción debajo de la uña, ya que estos pueden ser signos de infección.

Siete maneras de cuidar las uñas y las manos

1. Mantenga cortas las uñas de los dedos de las manos y de los pies.
2. Use guantes de algodón cuando trabaje. Cuando limpie o lave los platos, use guantes de goma forrados de algodón para evitar que las manos se sequen e irriten. No use guantes de goma sin forro porque sellan el sudor e irritan la piel.
3. Evite la manicura, pedicura y uñas artificiales, ya que estas podrían aumentar el riesgo de infección.
4. No se muerda las uñas ni se moleste las cutículas.
5. El esmalte de uñas puede ayudar a fortalecer y proteger las uñas. Para quitarse el esmalte, use un removedor “aceitoso” para evitar que se sequen.
6. Remoje las manos en aceites naturales (como el aceite de oliva) para aliviar la resequedad.
7. Use zapatos sueltos con calcetines de algodón acolchados.

PELO

Algunos tipos de tratamientos contra el cáncer pueden causar la caída del pelo (denominada “alopecia”). Hable con su médico para averiguar si su tratamiento puede ocasionar la caída del pelo, así sabrá qué puede esperar.

Con la quimioterapia, la caída del pelo puede variar desde la pérdida del volumen del cabello hasta la calvicie y puede ser repentina o lenta. También se le puede caer el pelo de otras zonas del cuerpo, entre ellas las pestañas, las cejas y el vello púbico. El crecimiento del pelo suele reanudarse después de terminado el tratamiento. Tras el tratamiento, el espesor, la textura y el color del pelo podrían ser diferentes a los de antes del tratamiento.

La radioterapia también puede causar la caída del pelo, pero a diferencia de la quimioterapia, solo afecta el área específica que se está tratando. La caída del pelo puede ser temporal o permanente. A menudo, con dosis más bajas de radiación, la caída del pelo es temporal y el pelo vuelve a crecer. El tratamiento con dosis muy altas de radiación puede hacer que el pelo vuelva a crecer más fino o que no crezca en ese lugar.

Nueve maneras de afrontar la caída del pelo

1. Lávese el cabello y el cuero cabelludo cada 2 a 4 días con champú y acondicionador sin fragancia. Enjuáguese bien el cabello y séquelo con palmaditas usando una toalla suave.
2. Siga peinándose o cepillándose el cabello, aunque ya haya empezado a caerse el cabello. Para eliminar los enredos, utilice

- un cepillo de cerdas suaves, un peine o los dedos húmedos. Peine suavemente el cabello en las puntas y vaya subiendo. Evitar peinarse o lavarse el cabello no impedirá la caída del cabello.
- Use sombreros, bufandas, gorras o pañuelos para mantener la cabeza abrigada y para proteger el delicado cuero cabelludo de las quemaduras solares.
- Si el cuero cabelludo está seco, use aceite mineral o de coco.
- Evite las permanentes, los relajantes químicos, los alisadores químicos, los decolorantes y la laca, ya que pueden dañar el cabello e irritar el cuero cabelludo. No use rulos, alisadores de pelo ni rizadoros porque el calor puede dañar el cabello.
- No se haga trenzas, trenzas africanas ("corn rows") ni colas apretadas, ya que pueden causar rupturas del cabello. Asimismo, no use clips ni lazos que sujeten el cabello con fuerza.
- Si planea usar una peluca, acuda a un estilista de pelucas antes de que se espere la caída del pelo para que pueda emparejarla con el color, el estilo y la textura de su cabello. O guarde algunos pedazos de su propio cabello y llévelos consigo al estilista. Pídale a su médico que le haga una receta para una peluca (puede que el seguro médico ayude a pagar el costo).
- Es posible que desee hacerse un corte de pelo corto o afeitarse la cabeza antes de que comience la caída del pelo; algunos pacientes lo hacen.
- Si se le caen las cejas, puede dibujarlas con un lápiz de maquillaje.

DIENTES Y BOCA

Los efectos secundarios orales pueden incluir úlceras bucales, sequedad en la boca, caries dental, enfermedad de las encías e infecciones. Éstas pueden dificultar el comer, hablar, masticar o tragar, lo que puede afectar a su salud y calidad de vida y causar retrasos en el tratamiento.

Si es posible, antes de comenzar el tratamiento, acuda al dentista para que atienda cualquier problema como caries, coronas o empastes sueltos o enfermedad de las encías.

Informe a su médico si tiene encías sangrantes o manchas blancas en la boca, ya que ambas pueden ser signos de infección. Las infecciones que comienzan en la boca pueden diseminarse y afectar a otras partes del cuerpo.

Siete maneras de cuidar los dientes y la boca

- Cepílese los dientes con un cepillo de dientes extra suave y un dentífrico con flúor suave 2 o 3 veces al día.
- Pregunte a su médico si está bien usar hilo dental. Si tiene una deficiencia de plaquetas, el uso de hilo dental puede aumentar el riesgo de sangrado. Si tiene una deficiencia de glóbulos blancos, el uso de hilo dental puede aumentar el riesgo de infección. Si su médico lo aprueba, límpiense los dientes suavemente con hilo dental todos los días.
- Enjuáguese la boca varias veces al día con agua salada tibia o bicarbonato sódico y agua.

- No use un enjuague bucal que contenga alcohol. El alcohol puede empeorar el dolor de boca.
- Mantenga la boca húmeda bebiendo agua, chupando trozos de hielo o caramelos duros sin azúcar, mascando chicle sin azúcar o usando un sustituto de la saliva.
- Use dentadura postiza solo para las comidas. Limpie bien la dentadura postiza. Quítesela cuando no esté comiendo para aliviar el dolor de boca.
- Evite el uso del tabaco, que irrita la boca. Visite www.espanol.smokefree.gov para obtener ayuda para dejar de fumar.

Para obtener más información, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Información sobre las complicaciones dentales y bucales del tratamiento del cáncer*.

ENFERMEDAD INJERTO CONTRA HUÉSPED

Los cambios en la piel, las uñas, el cabello y la boca también pueden ser síntomas de la enfermedad injerto contra huésped (EICH o GVHD, por sus siglas en inglés), una complicación potencialmente seria del alotrasplante de células madre. **Para obtener más información, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Enfermedad injerto contra huésped*.**

OBTENGA APOYO PERSONALIZADO.

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto por trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud titulados a nivel de maestría y especializados en oncología que están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este. (Contamos con servicios de interpretación).

ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN

- Llame al **800.955.4572**
- Visite www.LLS.org/especialistas

ENFERMEROS ORIENTADORES PARA ENSAYOS CLÍNICOS

- Llame al **800.955.4572**
- Visite www.LLS.org/ensayos

Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Darci L. Zblewski, APRN, CNP

División de Hematología, Grupo de Neoplasias Mieloides, Mayo Clinic, Rochester, MN

Ali Al-Haseni, MD

Becario de Oncología Cutánea, Departamento de Dermatología Boston University Medical Center, Boston, MA