



4. POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS DURANTE EL TRATAMIENTO

Efectos secundarios durante el tratamiento

Mientras esté recibiendo radioterapia, quimioterapia o inmunoterapia para el melanoma, puede experimentar efectos secundarios que pueden hacerle más difícil comer, los alimentos menos atractivos, y los quehaceres más difíciles de lograr. Los efectos secundarios varían de persona a persona en severidad y tiempo de duración. También pueden variar con los tratamientos y durante las diferentes fases de tratamiento y recuperación. A menudo, los efectos secundarios más graves se producen en los primeros días de tratamiento y disminuyen gradualmente a medida que el cuerpo se adapta al tratamiento. La mayoría de los efectos secundarios desaparecen al finalizar el tratamiento. Por desgracia, a veces es difícil distinguir entre los efectos secundarios causados por el tratamiento y la progresión de la enfermedad. El cáncer en proceso de desarrollo puede causar síntomas similares.

Efectos secundarios asintomáticos

Cuando los efectos secundarios son asintomáticos, significa que el tratamiento no produce síntomas evidentes que se puedan sentir. Es importante saber que este tipo de efectos secundarios pueden disminuir la producción de glóbulos blancos, causando elevaciones de las enzimas hepáticas, o cambios en la función renal. Si no se tratan, estos efectos pueden llegar a causar síntomas y condiciones graves.

Los efectos secundarios asintomáticos son detectados y controlados por analíticas de sangre. Dependiendo de su tratamiento, los análisis de sangre periódicos podrán ser para la función hepática, función renal, y / o el recuento de células sanguíneas. Los resultados anormales pueden indicar la necesidad de que se debe modificar su tratamiento contra el cáncer o el tratamiento directo de sus efectos secundarios.

Efectos secundarios sintomáticos

Estos efectos secundarios causan síntomas que pueden ser molestos en su vida normal. Sin embargo, existen recomendaciones para disminuir los efectos que puede probar hasta encontrar las que mejor funcionen para usted. Su médico y otros miembros de su equipo médico pueden ayudarle a encontrar formas de tratar los problemas que esté experimentando.

Síntomas de Gripe

Cuando esté recibiendo terapia adyuvante para el melanoma, es posible que experimente efectos secundarios como fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y dolores musculares, particularmente durante la inmunoterapia. Algunos de los efectos secundarios agudos desaparecen después de las primeras semanas de tratamiento, pero otros efectos secundarios pueden llevar semanas o meses en hacerse evidentes.

Los efectos secundarios pueden ser indicativos de que la terapia está funcionando, aunque algunos pacientes no experimentan ningún síntoma, incluso cuando el tratamiento está siendo eficaz. Los pacientes que experimentan efectos secundarios severos podrían verse obligados a reducir o suspender temporalmente el tratamiento. No se ha demostrado que la efectividad del tratamiento se reduzca al moderar o suspender el tratamiento durante un tiempo.



Consejos para controlar sus síntomas

Para ayudar a aliviar su malestar:

- ✓ Analgésicos como el paracetamol puede prevenir o aliviar parcialmente la fiebre y el dolor de cabeza.
- ✓ La administración de su terapia a la hora de dormir puede permitirle dormir a través de sus síntomas.
- ✓ Conservar la energía, tratar de descansar lo más posible.
- ✓ Beber líquidos en abundancia, mantenerse bien hidratado antes y durante la terapia.
- ✓ Llevar una dieta equilibrada, asegúrese de que está recibiendo una cantidad adecuada de calorías en su dieta.
- ✓ Mantener una actitud mental saludable. Concéntrese en lo positivo.

Cansancio

La sensación de debilidad es muy común debido a los tratamientos de melanoma como la radioterapia, la quimioterapia y la inmunoterapia.

Ésta es una sensación de cansancio intenso o agotamiento que no mejora, por lo general, con el reposo o el sueño. Tenga en cuenta y recuerde que esta sensación es con frecuencia temporal. Se sentirá más fuerte y con más energía semanas después de finalizar el tratamiento.

Si la debilidad persiste, puede ser debido a una anemia (insuficiencia de glóbulos rojos que suministran oxígeno a los tejidos corporales). La anemia puede ser tratada con suplementos de hierro, con hormonas que estimulen la producción de glóbulos rojos o por transfusiones de sangre.

Consejos para aliviar la fatiga: Actividad

- ✓ Reduzca el ritmo de sus actividades durante el día. Incorpore momentos de descanso entre las actividades.
- ✓ Aumentar o disminuir las actividades conforme sea necesario.
- ✓ Pedir ayuda con las tareas
- ✓ Buscar formas de ahorrar energía. Por ejemplo, preparar la comida sentado.
- ✓ Trate de moverse con un ritmo más sosegado, ayuda a conservar sus niveles de energía.
- ✓ Hábituese a dormir la siesta, a tener momentos de descanso.
- ✓ Planifique parte de su día con actividades que disfrute.
- ✓ Pasee al aire libre cuando pueda. La inactividad puede aumentar la sensación de fatiga.
- ✓ Descanse la vista periódicamente.
- ✓ Un buen recurso para poder planificar su día, puede ser escribir un diario en el que refleje la pauta de su nivel de energía a lo largo del día. Esto le dará una buena guía para poder optimizar los momentos de mayor nivel energético, ocupándolos con labores estimulantes.

Consejos para aliviar la fatiga: Ambiente

- ✓ Trabaje en una habitación bien ventilada e iluminada.
- ✓ Organice su entorno para evitar esfuerzos innecesarios.
- ✓ Escuchar música para activar o relajar.



Consejos para aliviar la fatiga: Alimentación

- ✓ Coma una dieta equilibrada, verduras y frutas, nutrientes que contengan vitaminas y minerales necesarios.
- ✓ Beba por lo menos 8 vasos de líquidos al día, a menos que su médico le ha restringido la cantidad de líquidos que puede beber. Esto le ayudará a limpiar los subproductos de la destrucción de las células que pueden estar causando la fatiga.
- ✓ Evite los alimentos y bebidas que contienen cafeína, especialmente en la noche.

Náuseas

La náusea es un efecto secundario muy común en la terapia de melanoma, incluyendo la quimioterapia y la inmunoterapia. Es un mecanismo protector de nuestro organismo para expulsar alguna sustancia nociva ingerida. Las náuseas pueden hacer difícil trabajar o realizar las actividades cotidianas. A la hora de alimentarse, puede que su interés por la comida disminuya debido a la sensación de molestia y que el aporte de nutrientes necesarios se vea mermado, por eso la alimentación es una parte importante de su cuidado personal.

La sensación de náusea suele ser temporal. Desaparecen después de terminado el tratamiento.

Consejos para la náusea

- ✓ Hay fármacos (anti-eméticos) que pueden ser eficaces contra las náuseas. La toma de estos medicamentos se inician, en general, antes de comenzar con el tratamiento. Si a pesar de tomar el medicamento continúa con las náuseas, hable con su médico.
- ✓ Para mejorar el proceso de digestión se recomienda caminar un poco o descansar después de las comidas en una posición sentada.
- ✓ Use ropa suelta.
- ✓ Comer alimentos fáciles de digerir: caldos, pollo, verduras, frutas. Beber y comer despacio, masticando bien.
- ✓ Cambiar el hábito y hacer 5 ó 6 comidas pequeñas al día.
- ✓ Evitar consumir los alimentos muy calientes y muy fríos.
- ✓ Corregir el desequilibrio de líquidos y electrolitos bebiendo líquidos de forma abundante, y mejor si se bebe fuera de las comidas. Beber el agua en pajita puede ayudarle a minimizar la sensación de náusea.
- ✓ Comer pan tostado antes de levantarse puede ayudar a proteger de las náuseas matinales.
- ✓ El jengibre y los suplementos de vitamina B6 se han empleado con éxito para reducir los síntomas.

Cambios sobre el gusto y el olfato

Los tratamientos a veces alteran los sentidos del gusto y el olfato. Infiere al apetito, pues el sabor se vuelve amargo o metálico. A cada persona le afecta de manera diferente.

Consejos para la alteración del gusto y el olfato

- ✓ Utilizar cubiertos que no sean metálicos y platos y vasos de vidrio.
- ✓ Comer frutas y verduras frescas antes que enlatadas o congeladas.
- ✓ Aportar a las comidas sabores ácidos como el zumo de limón (si no tiene dolor en boca o garganta).



- ✓ Sazonar con especias para añadir sabor a los alimentos.
- ✓ Servir los alimentos a temperatura ambiente.
- ✓ Si la carne roja le sabe o huele extraño, sustituirla con pollo, pavo, huevos, productos lácteos o pescado que no tenga un olor tan fuerte.
- ✓ Para reducir los olores se pueden cubrir las bebidas y tomarlas con pajita.

Consejos para el cuidado oral

- ✓ Refrescar la boca con un enjuague de bicarbonato de sodio y sal antes de comer puede ayudar a saborear mejor la comida (en un litro de agua, una cucharadita de sal y otra de bicarbonato. Agitar bien, enjuagar la boca y escupir).
- ✓ Mantener una buena higiene bucal. Hable con su dentista.
- ✓ Hable con su dentista acerca de los enjuagues bucales especiales.

Pérdida de apetito

La falta de apetito es el resultado común de los distintos tratamientos, radioterapia, quimioterapia y la inmunoterapia. No comer bien puede llevarte a una pérdida de peso que tenga como consecuencia una mayor debilidad y afrontar el tratamiento en peores condiciones. La inapetencia se incluye entre los efectos secundarios relacionados con el tratamiento, como náuseas, dolor y estreñimiento. Controlar estos puede ser un beneficio a la hora de comer mejor.

Consejos para mejorar el apetito

- ✓ Comer de forma frecuente, en pequeñas cantidades.
- ✓ Beber con pequeños sorbos con asiduidad.
- ✓ No tenga prisa al comer.
- ✓ Comer cuando se tiene hambre, incluso por la noche.
- ✓ Añada variedad a su menú. Pruebe recetas nuevas.
- ✓ Intente hacer ejercicio. Inicialmente comience poco a poco y vaya incrementando los días y momentos del día en que su energía esté más alta. Caminar antes de comer puede ayudarle que sienta más ganas de comer.

Depresión

Miedo, conmoción, tristeza, desasosiego, enfado, llanto, son todas emociones habituales y lógicas ante un problema de salud grave. Es normal pasar por una reacción de tristeza y tener sentimientos encontrados que le lleven a un estado de confusión. Esta situación no suele durar mucho tiempo, es una respuesta interna, emocional a un cambio significativo en su vida.

La tristeza puede parecerse a una depresión, pero no es lo mismo. Afortunadamente, la mayoría de los síntomas de la depresión pueden ser identificados y tratados. Cualquier paciente con cáncer o cuidador, debe poner atención en la vigilancia y reconocimiento de los síntomas de la depresión para ser tratado cuanto antes.

El ánimo y la energía influyen drásticamente en los planes de un tratamiento.



Señales de depresión

Los síntomas comunes de depresión:

- ✓ Tristeza, ansiedad o "vacío" que dura varias semanas
- ✓ Pérdida de interés en actividades que antes le gustaba realizar
- ✓ Disminución de energía, fatiga
- ✓ Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- ✓ Sentimientos de culpa, inutilidad, impotencia
- ✓ Irritabilidad o inquietud
- ✓ El llanto excesivo
- ✓ Achaques y dolores crónicos sin causa aparente

Los síntomas más graves:

- ✓ Pensamientos de suicidio
- ✓ Dificultad persistente para comer o dormir
- ✓ Continua falta de interés en las actividades de la vida diaria
- ✓ Sentimientos persistentes de falta de aire o sudoración
- ✓ Incapacidad para experimentar placer en nada

Puede ser útil saber que los cambios químicos a los que está sujeto su organismo ante la presencia del cáncer, pueden ser la causa de la depresión. Si usted ha estado experimentando estos síntomas durante dos semanas o más, o que sus sentimientos son lo suficientemente graves como para interferir con el funcionamiento normal del tratamiento, consulte a su médico de inmediato. Su médico le puede recetar medicamentos y lo puede canalizar con un profesional de salud mental. Cuando la depresión se trata con eficacia, su punto de vista psicológico y la calidad de vida puede mejorar considerablemente.