

## LA QUIMIOTERAPIA

La quimio puede destruir las células cancerosas que han hecho metástasis o se han propagado a otras partes del cuerpo alejadas del tumor primario (original).

Su tratamiento de quimioterapia consistirá de uno o más de un medicamento, lo que se conoce como quimioterapia de combinación.

Una combinación de medicamentos permite que los medicamentos con diferentes tipos de acción trabajen juntos para destruir un mayor número de células cancerosas.

Dependiendo del tipo de cáncer que usted tenga y de cuánto haya crecido o se haya extendido, la quimioterapia puede:

- Curar su cáncer.
- Evitar que el cáncer se propague.
- Retardar el crecimiento del cáncer.
- Destruir las células cancerosas que pudieran haberse propagado a otras partes del cuerpo desde el tumor original.
- Aliviar los síntomas causados por el cáncer.

## FRECUENCIA Y DURACIÓN DEL TRATAMIENTO

La frecuencia y la duración de la quimioterapia dependen del tipo de cáncer que usted padece, de los objetivos del tratamiento, de los medicamentos que se van a utilizar y de la forma en que su cuerpo responda a ellos.

- Tratamiento diario, semanal o mensual; pero por lo general los tratamientos se administran en ciclos intermitentes que incluyen períodos de descanso para que su cuerpo pueda generar nuevas células sanas y recobrar su fuerza.
- La mayoría de los medicamentos son procesados por sus riñones y su hígado y luego son eliminados de su cuerpo a través de la orina o las heces fecales.
- El tiempo que le toma a su cuerpo eliminar los medicamentos depende de muchos factores incluyendo el tipo de quimioterapia que recibe, otras medicinas que toma, su edad y las funciones de sus riñones y su hígado.
- Su médico le indicará si necesita tomar cualquier precaución especial, debido a los medicamentos que está recibiendo.

## VÍAS DE ADMINISTRACIÓN DE LA QUIMIOTERAPIA

Vía oral, Vía intravenosa, Vía intratecal, Vía intramuscular o Vía tópica.

## EFFECTOS SECUNDARIOS QUIMIOTERAPIA

Debido a que estos medicamentos viajan por todo el cuerpo, pueden afectar a las células normales y sanas, así como las células cancerosas. El daño al tejido sano causa efectos secundarios.

Los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia incluyen:

- **EFFECTOS SOBRE MEDULA ÓSEA:** Durante los tratamientos de quimioterapia se destruyen algunas de las células de la médula ósea, por lo que se producen menos células sanguíneas. Una disminución en los niveles de cualquiera de estas células causa efectos secundarios específicos. Su médico revisará su recuento sanguíneo al solicitar una prueba llamada recuento sanguíneo completo. Esta prueba se hará con frecuencia durante su tratamiento.
  - **Anemia:** Cuando usted tiene muy pocos glóbulos rojos, los tejidos del organismo no reciben oxígeno suficiente para desempeñar su función. A esta condición se le llama anemia. Usted podría presentar los siguientes síntomas: Cansancio, Mareos, Palidez, Tendencia a sentir frío, Respiración entrecortada, Debilidad, Frecuencia cardiaca acelerada.
  - **Infección:** Tener un recuento bajo de glóbulos blancos disminuye su capacidad de su cuerpo de combatir infecciones. Un tipo de glóbulo blanco, llamado neutrófilo, es especialmente importante para combatir las infecciones. La escasez de neutrófilos se conoce como neutropenia. Las infecciones pueden comenzar en casi cualquier parte del cuerpo y comienzan, con mayor frecuencia, en la boca, la piel, los pulmones, el tracto urinario y el recto. Si su recuento de glóbulos blancos disminuye demasiado, su médico podría posponer el tratamiento, disminuir la dosis de quimioterapia o administrarle una inyección de un factor de crecimiento que estimule la producción de glóbulos blancos en la médula ósea. Para prevenir infecciones:
    - Lávese las manos con frecuencia durante el día, especialmente antes de comer y después de ir al baño. Evite estar en lugares donde hay mucha gente.
    - Manténgase alejado de personas que padezcan enfermedades contagiosas tales como resfriados, influenza, sarampión o varicela.
    - No se vacune contra nada sin antes haber preguntado a su oncólogo (médico que atiende el cáncer) si no hay inconveniente.
    - Limpie suavemente, pero muy bien, el área rectal después de cada evacuación.
    - Consulte a su médico o enfermera en caso de notar irritación anal o si aparecen hemorroides.
    - Además, consulte a su médico antes de usar enemas o supositorios.
    - No corte, se coma ni rasgue la cutícula de sus uñas.
    - Use loción o aceite para suavizar y sanar su piel si se torna seca y agrietada.
    - Limpie inmediatamente las cortaduras y raspaduras con agua tibia y jabón.
    - Aplíquese una crema o pomada antibiótica y cúbrala con un vendaje.

Aun cuando usted sea extremadamente cuidadoso, su organismo puede no estar en condiciones de combatir infecciones cuando baja su recuento de glóbulos blancos:

- Preste atención y examine su cuerpo regularmente para identificar signos y síntomas de una posible infección. Asimismo, preste atención especialmente a sus ojos, nariz, boca, así como áreas rectales y genitales.
- Los síntomas de infección podrían incluir: Fiebre de 38°C o mayor cuando se toma su temperatura por boca. Escalofríos.
- Excremento blando (esto también puede ser un efecto secundario de la quimioterapia).
- Sensación de ardor al orinar. Secreción o picazón vaginal inusitada.
- Enrojecimiento, hinchazón o molestia, especialmente alrededor de una herida, en una llaga, grano (barro), en el sitio de la vía intravenosa o del dispositivo de acceso vascular.
- Dolor abdominal.

- **PROBLEMAS DE SANGRADO O COÁGULOS:** Los medicamentos de quimioterapia pueden afectar la capacidad de la médula ósea de producir plaquetas si su sangre no tiene suficientes plaquetas, puede sangrar o crear moretones más fácilmente, aun con la menor lesión. Un número disminuido de plaquetas se llama trombocitopenia. Informe de estos signos de trombocitopenia a su médico:
  - Moretones inesperados.
  - Pequeñas manchas rojas debajo de la piel.
  - Orina de color rojo o rosado.
  - Desechos fecales de color negro o con sangre.
  - Cualquier sangrado de las encías o la nariz.
  - Dolores de cabeza intensos.
  - Mareos.
  - Debilidad en aumento.
  - Dolor en las articulaciones y músculos.
  - Su médico revisará frecuentemente su recuento de plaquetas durante su tratamiento.
  - En caso de una baja severa usted pudiera necesitar una transfusión de plaquetas. Lo que puede ayudarle a evitar problemas si su recuento de plaquetas es bajo: No tome ninguna medicina sin antes hablar con su médico o enfermera. Esto incluye aspirinas, pastillas sin aspirina para el dolor, incluyendo el acetaminofén (Tylenol®), ibuprofeno y cualquier otro medicamento que puede usted comprar sin una receta médica. Algunos de estos medicamentos pueden debilitar las plaquetas y empeorar los problemas de sangrado.
  - No tome bebidas alcohólicas (cerveza, vino o licor) a menos que su médico lo autorice.
  - Use un cepillo de dientes extra suave para limpiar sus dientes y hable con su médico antes de usar hilo dental.
  - Si tiene gotereo nasal, limpie su nariz sonándose suavemente con un pañuelo suave.
  - Tenga cuidado de no cortarse ni pincharse al usar tijeras, agujas, cuchillos o herramientas.
  - Tenga cuidado de no quemarse al planchar o cocinar. Use un guante acojinado al meter o sacar algo del horno.
  - Evite deportes de contacto y otras actividades que pudieran causar una lesión.
  - Evite el estreñimiento.
  - Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una navaja de afeitar.
  - Cuando se incline hacia delante, mantenga su cabeza sobre el nivel del corazón.
- **NAUSEAS Y VÓMITOS**
  - Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente con el objetivo de evitar que los olores fuertes le molesten.
  - Mastique bien los alimentos para una mejor digestión.
  - Si tiene náuseas en las mañanas, trate de comer alimentos secos, como cereal, tostada o galletas de sal, antes de levantarse. (No haga esto si tiene llagas en la boca o en la garganta o presenta problemas con boca seca).
  - Respire profundamente y despacio cuando sienta náuseas. Descanse en una silla después de comer, pero no se acueste por completo hasta que hayan pasado por lo menos dos horas.

- **ALOPECIA (PÉRDIDA DE CABELLO):** La caída de pelo (alopecia) puede ser devastadora. No todos los medicamentos de quimioterapia causan la caída de pelo. Algunas personas únicamente experimentan una pérdida ligera en el volumen de pelo que sólo ellos mismos notan. Su médico podrá decirle si es probable que sus medicinas le causen caída de pelo. En caso de que pierda el cabello, casi siempre vuelve a crecer después de terminar los tratamientos; sin embargo, puede ser de color y textura diferente. Usted puede perder su pelo en todas las partes del cuerpo, no solamente en la cabeza. También se pueden afectar los vellos de la cara (incluyendo las cejas y las pestañas), los brazos y las piernas, las axilas y la región púbica. Por lo general, esto no ocurre inmediatamente. Muy a menudo la pérdida del cabello empieza después de unos cuantos tratamientos. Al llegar a este punto, la caída del cabello puede ocurrir lentamente o en mechones.
  - El pelo que haya quedado puede tornarse opaco y seco.
  - Lo que puede ayudarle con la pérdida de pelo: Use un champú suave. Use cepillos suaves para el cabello. Si tiene que usar secadora de pelo, use la temperatura mínima.
  - No utilice rizadores de pelo (rulos o tubos) para arreglar su cabello.
  - No tiña su cabello ni se haga permanente.
  - Use el cabello corto porque así lucirá más grueso y pesado.
  - Así mismo, esto facilitará el manejo de la caída del cabello, si es que ocurre. Use un bloqueador solar, sombrero, pañuelo o una peluca para proteger su cuero cabelludo de los rayos del sol.
  - Utilice una funda de almohada de satín.
- **FATIGA:** La fatiga es un síntoma común en muchos pacientes diagnosticados de cáncer y al igual que ocurre con el dolor, es difícil de cuantificar. Puede estar causada por diferentes factores:
  - La propia enfermedad.
  - Los tratamientos (quimioterapia, radioterapia).
  - La inactividad.
  - Las alteraciones del sueño.
  - Factores psicológicos.
  - Nutrición.

Sus manifestaciones pueden ser de naturaleza física, mental o emocional y los pacientes suelen describirla como una sensación de cansancio, pesadez, debilidad, agotamiento, falta de energía, dificultad para realizarlas tareas diarias, etc. A continuación, se exponen algunas sugerencias que le ayudarán a minimizar los efectos de la fatiga:

- El descanso es importante, pero recuerde que, si no mantiene una cierta actividad, su nivel de energía disminuirá. Si Ud. duerme mucho durante el día, posiblemente se sentirá más cansado.
- Tómese períodos cortos de descanso durante el día, no largas siestas, despacio y asegúrese de que los líquidos están a temperatura ambiente.
- Si son bebidas gaseosas, deje que pierdan el gas antes de tomarlas. Conforme vaya sintiéndose mejor, agregue lentamente los alimentos con poca fibra.
- Una dieta de líquidos claros no proporciona todos los elementos nutritivos que usted necesita, así que no la siga por más de tres o cuatro días.

- **ESTREÑIMIENTO:** Algunas personas padecen de estreñimiento a causa de la quimioterapia. Otros pueden padecerlo porque son menos activos o se alimentan menos que de costumbre, hacen cambios en la alimentación, o porque están tomando ciertos medicamentos contra el dolor. Informe a su médico si no ha evacuado en dos días o más.
  - Puede ser necesario que tome un laxante o un suavizador de excremento, pero no utilice estos remedios a menos que lo haya consultado con su médico, especialmente si sus glóbulos blancos o plaquetas están bajos.
  - Lo que puede ayudarle a lidiar con el estreñimiento:
  - Tome muchos líquidos para ayudar a suavizar sus evacuaciones.
  - Los líquidos tibios y calientes funcionan especialmente bien.
  - Coma alimentos con un alto contenido de fibra: Entre éstos se encuentran el salvado, los panes y cereales de trigo integral, vegetales crudos o cocidos, frutas frescas y secas, nueces y palomitas de maíz (popcorn).
  - Haga algo de ejercicio. Simplemente salir a caminar puede ayudarle lo mismo que un programa de ejercicios planificado. Asegúrese de hablar con su médico antes de aumentar su actividad física.
  
- **AUMENTO DE PESO:** Algunas personas, usualmente mujeres, aumentan de peso durante la quimioterapia. Aunque no estamos seguros porqué esto ocurre, puede estar relacionado con los deseos intensos de comer que se desarrollan a pesar de las náuseas. El aumento promedio de peso en las mujeres es de siete libras. Ya sea que presente o no aumento de peso, una buena nutrición es muy importante durante el tratamiento. Las personas que se alimentan bien pueden tolerar mejor los efectos secundarios y pueden combatir mejor las infecciones. Además, sus cuerpos pueden reconstruir los tejidos saludables con más rapidez. Alimentarse bien durante la quimioterapia.
  - Significa optar por una dieta balanceada que contenga todos los nutrientes que su cuerpo necesita.
  - Usted debe incluir alimentos de cada uno de los siguientes grupos: frutas y vegetales, aves, pescado y carne; cereales y panes; y productos lácteos.
  - Además, usted debe consumir suficientes calorías para mantener su peso, con más importancia, suficientes proteínas para fortalecer y reparar la piel, el cabello, los músculos y los órganos.
  - Es posible que usted también necesite consumir cantidades de líquido adicionales para proteger su vejiga y riñones durante su tratamiento.
  
- **DISMINUCIÓN DEL APETITO:** Puede haber días cuando usted no pueda comer nada debido a factores como las náuseas o los problemas en la boca y en la garganta. También puede perder el apetito si siente depresión o cansancio. A continuación, le presentamos algunas sugerencias:
  - Ingiera comidas pequeñas o meriendas siempre que lo desee. No tiene que comer tres comidas completas todos los días.
  - Trate de que la alimentación sea variada y pruebe nuevos alimentos y recetas.
  - Cuando pueda, camine un poco antes de las comidas; esto puede estimular su apetito.
  - Trate de cambiar su rutina a la hora de comer. Por ejemplo, tome sus alimentos a la luz de las velas o en un lugar diferente.
  - Coma con amigos o familiares. Si come usted solo, escuche el radio o vea televisión.
  
- **PROBLEMAS EN LA BOCA, LAS ENCÍAS Y LA GARGANTA:** El buen cuidado de la boca es importante durante el tratamiento de cáncer. Los medicamentos de quimioterapia pueden causar llagas en la boca y en la garganta, así como sequedad, irritación en estas áreas o sangrado. Las llagas en la boca no sólo causan dolor, sino que también pueden infectarse por muchos de los gérmenes que normalmente habitan en la boca.



Las infecciones pueden ser difíciles de combatir durante la quimioterapia y pueden ocasionar problemas graves. Es importante tomar todas las medidas posibles para prevenirlas. Sugerencias para mantener sanas su boca, encías y garganta:

- Antes de empezar la quimioterapia, pida que le hagan una limpieza de sus dientes y le arreglen cualquier caries, absceso, encías enfermas o dentaduras mal ajustadas que pudiera tener.
- Pregúntele a su dentista sobre la mejor manera de cepillar y pasar el hilo dental entre sus dientes durante la quimioterapia.
- Además, pregunte acerca de un enjuague de fluoruro o gel para prevenir las caries, ya que la quimioterapia puede ocasionar que usted tenga caries.
- Cepille suavemente sus dientes y encías después de cada comida, usando un cepillo de dientes extra suave y cepillando suavemente; si cepilla sus dientes con fuerza, se puede dañar el tejido blando de la boca.
- Pídale a su dentista que le sugiera un tipo especial de cepillo, hilo dental y pasta de dientes si sus encías son muy sensibles. Enjuague bien su cepillo de dientes después de usarlo y guárdelo en un lugar seco.
- Evite el uso de enjuagues bucales de tipo comercial porque generalmente contienen una gran cantidad de sal o alcohol que causa irritación.
- En lugar de esto, pregúntele a su médico o enfermera acerca de un enjuague suave o un enjuague con antibióticos para ayudar a prevenir infecciones en la boca.
- Si presenta llagas en la boca (estomatitis), comuníquese con su médico o enfermera ya que podría necesitar tratamiento médico. Si las llagas son dolorosas o le impiden comer, haga lo siguiente: Pregúntele a su médico si hay algo que pueda aplicar directamente en las llagas y si puede tomar medicina para aliviar el dolor.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Los alimentos calientes o tibios pueden irritar la boca y la garganta sensible.
- Elija alimentos suaves y relajantes tales como helados, malteadas, alimentos para bebé, frutas suaves (como bananos y puré de manzana), puré de papas, cereales cocidos, huevos tibios o revueltos, requesón (queso fresco), macarrones con queso, natillas (flanes), pudines y gelatinas.
- También puede poner alimentos cocidos en una licuadora para hacerlos puré, haciendo más fácil su ingestión.
- Evite los alimentos irritantes y ácidos, tales como los tomates, las frutas y los jugos cítricos (naranja, toronja y limón); los alimentos salados o condimentados; y los alimentos ásperos o secos, tales como los vegetales crudos, la granola y el pan tostado.

- **PROBLEMAS DE NERVIOS Y MÚSCULOS O DE LA PIEL DESCOLORIDA:** Ciertos medicamentos de quimioterapia pueden causar neuropatía periférica, un problema con los nervios que causa hormigueo o picazón, ardor, debilidad o entumecimiento en las manos y los pies. Usted pudiera sentir cualquiera de los siguientes síntomas relacionados con los nervios:

- Pérdida del equilibrio. Torpeza en los movimientos. Dificultad para levantar objetos y para abrocharse la ropa. Dificultad para caminar. Dolor en las quijadas. Pérdida de la audición. Cambios en la visión. Dolor de estómago. Estreñimiento. Además de afectar los nervios, ciertos medicamentos de quimioterapia pueden afectar los músculos volviéndolos débiles, cansados o adoloridos. Quizá su médico quiera suspender la quimioterapia temporalmente u ofrecerle tratamiento para aliviar estos síntomas.
- Siga los consejos siguientes: Si siente los dedos entumidos, por ejemplo, tenga mucho cuidado al manejar objetos puntiagudos, calientes o que de alguna otra manera puedan representar un peligro. Si su equilibrio

ha sido afectado, muévase con mucho cuidado, utilice los pasamanos en las escaleras y coloque una alfombrita (tapete) de baño en la bañera (tina) o en la ducha (regadera).

- **CAMBIOS EN LA FUNCIÓN SEXUAL:** La quimioterapia puede afectar, pero no siempre, los órganos sexuales y su funcionamiento. Los posibles efectos secundarios dependerán de los medicamentos utilizados y de su edad, así como de su estado general de salud. Algunas personas se sienten más cercanas que nunca a sus parejas y aumentan el deseo de actividad sexual durante el tratamiento. Otras no experimentan ningún cambio, o muy poco, en lo que respecta al deseo sexual y nivel de energía. En otros casos, el interés sexual disminuye debido a la tensión física y emocional que implica tener cáncer y someterse a quimioterapia. Hombres Los medicamentos de quimioterapia pueden disminuir el número de espermatozoides, reducir su capacidad de movimiento o causar otros cambios. Estos cambios pueden resultar en esterilidad temporal o a largo plazo. La esterilidad afecta la capacidad de un hombre para engendrar hijos, pero no afecta su capacidad para realizar el acto sexual. Debido a que puede ocurrir la esterilidad permanente, es importante discutir este punto con su médico ANTES de empezar su quimioterapia. Usted podría pensar en la conveniencia de almacenar sus espermatozoides para uso futuro. Los hombres en tratamiento de quimioterapia deberán usar métodos para el control de la natalidad con sus parejas mientras dura el tratamiento, debido a los efectos dañinos de los medicamentos de quimioterapia sobre los cromosomas de los espermatozoides. Mujeres La quimioterapia puede dañar los ovarios y reducir la cantidad de hormonas que producen. Como resultado, usted podría presentar estos efectos secundarios:
  - Sus períodos menstruales se pueden tornar irregulares o suspenderse totalmente mientras dura el tratamiento de quimioterapia.
  - Usted pudiera presentar síntomas parecidos a los de la menopausia, tales como sofocos repentinos de calor, picazón, ardor o sequedad de los tejidos de la vagina.
  - Estos cambios en los tejidos pueden hacer que el acto sexual sea incómodo, pero los síntomas por lo general pueden ser aliviados usando un lubricante vaginal a base de agua.
  - Es posible que usted se torne más propensa a contraer infecciones vaginales. Para ayudar a prevenir la infección, evite el uso de lubricantes a base de aceite, tales como la vaselina, siempre use un condón para el acto sexual, use ropa interior de algodón y pantimedias con forro de algodón con ventilación; no use pantalones largos o cortos ajustados.
  - Usted pudiera quedar estéril. El hecho de que ocurra la esterilidad y por cuánto tiempo depende de muchos factores, incluyendo el tipo de medicamento, la dosis administrada y su edad.
  - Es importante hablar sobre esta posibilidad ANTES que comience el tratamiento.

## PREGUNTAS

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden irritar la vejiga o causar daño temporal o a largo plazo en los riñones. Además, pueden causar cambios en el color de su orina (naranja, rojo o amarillo) o darle un fuerte olor a medicina. Durante un corto tiempo también pueden cambiar el color y el olor del semen. Pregúntele a su médico si los medicamentos de quimioterapia en su caso se encuentran entre los que causan estos efectos, e informe a su médico sobre cualquier síntoma que pudiera indicar un problema. Los signos y los síntomas que hay que vigilar incluyen: Dolor y ardor al orinar. Orinar mucho. Sensación de tener que orinar inmediatamente. Orina de color rojizo o con sangre (algunos medicamentos de quimioterapia cambiarán el color de su orina. Infórmele a su médico o enfermera si esto ocurre). Fiebre. Escalofríos. Tome muchos líquidos para asegurarse de que haya buen flujo de orina y ayudar a prevenir problemas. El agua, los jugos, el café, el té, la sopa, los refrescos, el caldo, el helado, las paletas heladas y las gelatinas cuentan como líquidos.

### ¿CUÁNDO RECURRIR AL MÉDICO?

A estas alturas, usted probablemente está más familiarizado con su cuerpo de lo que nunca antes en toda su vida. Usted se da cuenta de cualquier cambio físico e irregularidad. No subestime cualquier síntoma físico que pueda presentar. Aunque algunos efectos secundarios son pasajeros y menores, hay otros que pueden ser un signo de problemas graves. Usted no deberá ser el juez. Avise inmediatamente a su médico si se presenta cualquiera de los siguientes síntomas durante su tratamiento de quimioterapia:

- Fiebre de (38°C) o mayor.
- Sangrado o moretones sin motivo.
- Erupción o reacción alérgica, como hinchazón, picazón severa o respiración con silbido.
- Escalofrío intenso.
- Dolor o irritación en el área donde se inyectó la quimioterapia o se colocó el catéter.
- Un dolor extraño, incluyendo dolores de cabeza intensos. Respiración entrecortada.
- Diarrea o vómitos prolongados. Sangre en el excremento o en la orina.

### TÉCNICAS PARA SOBRELLEVAR LA VIDA DIARIA

A continuación, presentamos algunas sugerencias para ayudarle durante su tratamiento de quimioterapia:

- Trate de pensar en los objetivos de su tratamiento. Esto le ayudará a mantener una actitud positiva en los días cuando las cosas se tornen difíciles.
- Recuerde que comer bien es muy importante. Su cuerpo necesita alimentos para reconstruir los tejidos y recobrar las fuerzas.
- Infórmese de todo lo que desea saber acerca de su enfermedad y su tratamiento. Esto puede disminuir el miedo hacia lo desconocido y aumentar su sensación de control.
- Lleve un diario mientras esté bajo tratamiento.
- Un registro de sus actividades y pensamientos puede ayudarle a entender sus sentimientos conforme avanza el tratamiento. Además, puede ayudar a resaltar las preguntas que necesita hacerle a su médico o enfermera. Usted también puede usar su diario para llevar registro de los efectos secundarios. Esto le ayudará cuando los discuta con su médico o enfermera. También puede usar su diario para registrar las medidas que va tomando para sobrellevar los efectos secundarios y qué tan bien le funcionan. De esta manera usted sabrá cuáles métodos han funcionado mejor para usted, en caso de que se repitan los mismos efectos secundarios.
- No sea demasiado exigente consigo mismo. Puede ser que usted no tenga la misma energía de siempre, así que trate de descansar lo más que pueda. Deje los pequeños detalles a un lado y haga solamente lo que sea más importante para usted. Pruebe nuevos pasatiempos y aprenda nuevas destrezas.
- Si su médico lo aprueba, haga ejercicio si puede. Haciendo uso de su cuerpo puede sentirse mejor consigo mismo, y le ayuda a liberarse de la tensión o del enojo y a aumentar su apetito.

## RECUERDE QUE ABANDONAR EL TRATAMIENTO, ES ABANDONARSE A SÍ MISMO

**CUALQUIER INQUIETUD COMUNÍQUESE A LOS SIGUIENTES TELÉFONOS:  
SALA DE QUIMIOTERAPIA: 5602310 EXT 206 - 207 o 3186643146**