



¿Qué son los medicamentos orales
para el tratamiento del cáncer?

Walgreens
Specialty Pharmacy

Tabla de contenido

Lo que necesita saber sobre la quimioterapia oral	1
Seguir el tratamiento	1
Conozca el aspecto de cada medicamento	1
Aprenda cómo tomar sus medicamentos.....	2
Sepa qué hacer si no se toma una dosis.....	4
Ayudas para recordar tomar sus medicamentos	4
Embarazo y lactancia.....	6
Su equipo de cuidados de salud está aquí para ayudar	6
Sepa qué esperar	6
Cómo lidiar con los efectos secundarios	7
Diarrea	7
Fatiga	8
Náuseas y vómitos.....	11
Reacciones en la piel	13
Dónde encontrar apoyo	17
Expresar sus emociones.....	17
Grupos de apoyo y consejería	17
Referencias	20
Recursos	21

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No tiene por objeto sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni posponga pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. Walgreens Specialty Pharmacy no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, intervención, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. Cualquier uso que haga de la información provista en esta publicación es solo bajo su propio riesgo.

Esta publicación fue elaborada por y se brinda como un servicio de Walgreens Specialty Pharmacy.



Lo que necesita saber sobre la quimioterapia oral

Aprender a manejar la quimioterapia oral puede parecer desafiante, especialmente al principio. Pero saber qué esperar puede ayudarle a hacerse cargo de su salud. Queremos ayudarle a sacar el mayor provecho de su tratamiento. En este folleto se explica cómo el seguir el tratamiento y los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a llevar una vida plena y activa.

Seguir el tratamiento

Los fármacos quimioterapéuticos orales se utilizan para retardar el crecimiento del cáncer o matar las células cancerosas. Su proveedor de servicios médicos le recetó el medicamento porque es la mejor opción para su tratamiento. Pero debe tomar los medicamentos según recetados, en los momentos y dosis correctos.

Hay ciertos factores que pueden hacer que parezca complicado seguir el tratamiento, por ejemplo:

- Un régimen complejo de medicamentos, que podría incluir tomar 10, 20 o más pastillas al día
- Terapia combinada con múltiples tipos de medicamentos
- Efectos secundarios, como fatiga y náuseas, que pueden afectar la vida cotidiana y dificultar una rutina de tratamiento regular

Incluso después de las primeras semanas de tratamiento, puede resultar complicado mantenerse motivado. Los beneficios pueden parecerle muy lejanos mientras lidia con los efectos secundarios y los inconvenientes en el presente. Algunas personas deciden bajar la dosis por su propia cuenta. Otros deciden tomarse un «receso» por semanas o incluso meses. Pero hacer esto puede afectar el éxito del tratamiento.

Si su rutina de tratamiento empieza a resultar demasiado difícil, pídale a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico que le ayude a manejar sus medicamentos. No deje de utilizar sus medicamentos sin preguntarle primero a

su proveedor de servicios médicos. Seguir el tratamiento correctamente es importante para su salud.

Conozca el aspecto de cada medicamento

Asegúrese de que esté tomando la cantidad correcta del medicamento indicado. Esto es muy importante si toma distintos medicamentos en distintos momentos del día. Muchos medicamentos para el cáncer vienen en distintas concentraciones. Algunas personas necesitan tomar dos concentraciones distintas al mismo tiempo. Tomar las pastillas equivocadas puede hacer que tome demasiado (sobredosis) o muy poco (dosis insuficiente) de un medicamento.

Las distintas concentraciones de un mismo medicamento pueden diferir de las siguientes maneras:

- Color
- Letras, palabras o números impresos en las píldoras
- Forma
- Tamaño

Mire detenidamente su medicamento cuando esté por tomarlo. Sea consciente de lo que está haciendo. Esto puede ayudarle a asegurarse de que esté tomando el medicamento correcto en el momento correcto. Esto es especialmente importante si su proveedor de servicios médicos cambia el horario o la dosis del medicamento.

Aprenda cómo tomar sus medicamentos

Esta debería ser la parte sencilla, ¿verdad? Solo tiene que tragar el medicamento, generalmente con agua. Si bien eso es cierto, también importa cuándo lo toma y qué más, en su caso, toma junto con el medicamento. Si es una pastilla, puede que sea importante si la traga entera o no.

Cuándo tomar sus medicamentos

Muchos medicamentos quimioterapéuticos orales se toman a la misma hora todos los días. Otros se toman en horarios que puede cambiar de una semana a otra. Asegúrese de saber los horarios para tomar sus medicamentos. Esto disminuye el riesgo de que olvide tomar una dosis. También ayuda a garantizar que se beneficie lo más posible del medicamento.

- Tenga en cuenta que tal vez deba esperar algunas horas entre las dosis de ciertos medicamentos.
- Intente tomar su medicamento a la misma hora que realiza otras tareas rutinarias. Por ejemplo, en el caso de los medicamentos que tiene que tomar de noche, planea tomarlos después de cepillarse los dientes o mientras se prepara para acostarse. Esto podría ayudarle a evitar que se le pase una dosis.
- Programe una alarma para acordarse de tomar el medicamento, tanto en casa como afuera.

Cómo tragar sus medicamentos

Muchas pastillas no se deben romper, cortar ni triturar. Esto puede hacer que algunos medicamentos no sean eficaces o que las dosis sean imprecisas. Tenga cuidado, en especial, si las cápsulas se abren o dañan accidentalmente. El contenido de algunas cápsulas de quimioterapia oral no debe entrar en contacto con la piel ni con las membranas mucosas, incluidas las vías nasales, porque pueden ser muy irritantes. Consulte a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico si esta precaución aplica en el caso de sus medicamentos.

Conozca sus medicamentos

Debe conocer los detalles clave de sus medicamentos, incluso si no los tiene enfrente. Si no los conoce, mírelos de cerca y lea la etiqueta y las instrucciones. Las instrucciones pueden incluir imágenes y descripciones del medicamento que destacan ciertas características que le ayudarán a reconocerlo. Conserve la información junto con el medicamento para que puede referirse a ella en el futuro. Estudie todo hasta que se sepa estos detalles sin mirar el medicamento.

Con el siguiente formulario como guía, complete los espacios en blanco para cada medicamento que toma.

Medicamento 1 _____

Nombre: _____

Concentración: _____

Forma: _____

Color: _____

Letras o números de identificación: _____

Color de letras o números: _____

Medicamento 2 _____

Nombre: _____

Concentración: _____

Forma: _____

Color: _____

Letras o números de identificación: _____

Color de letras o números: _____



La mayoría de los medicamentos quimioterapéuticos orales deben ser tragados enteros con agua, a menos que su proveedor de servicios médicos le haya indicado algo distinto. Si le cuesta tragar pastillas, los siguientes consejos pueden ayudarle:

- Coloque la pastilla en la parte trasera de la lengua. Beba agua. Incline la cabeza hacia atrás y trague.
- Si eso no funciona, coloque la pastilla en la parte trasera de la lengua. Beba agua. Incline el mentón hacia abajo, en dirección al pecho, y trague.
- Respire profundo antes de colocarse la pastilla en la boca. Esto puede ayudar a detener el reflejo de náusea.
- Siempre siéntese con la espalda en posición recta cuando vaya a tragar pastillas.
- Beba un vaso completo de agua fría cuando trague una pastilla.
- Si su medicamento se puede tomar con alimentos, intente tomarlo con un alimento blando, como compota de manzana, yogur o pudín. Los alimentos blandos pueden ser más fáciles de tragar que los líquidos.

Si estas técnicas no le ayudan, déjeselo saber a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico.

Qué tomar con sus medicamentos

Debe saber si puede tomar sus medicamentos con alimentos. Algunos medicamentos quimioterapéuticos orales tienen que tomarse con alimentos, mientras que otros tienen que tomarse con el estómago vacío. Otros medicamentos no se ven afectados por la comida. Estos son algunos puntos que recordar:

- Tomar ciertos medicamentos con alimentos puede reducir el riesgo de efectos secundarios.
- En el caso de otros medicamentos, los alimentos pueden aumentar la probabilidad de efectos secundarios.
- Un estómago lleno podría afectar qué tan bien el cuerpo absorbe los medicamentos.
- En la mayoría de los casos, tomar un medicamento sin alimentos significa tomarlo ya sea una hora antes, o bien, dos horas después de una comida.
- La toronja o pomelo puede afectar cómo funcionan algunos medicamentos. Puede que tenga que evitar los productos que contengan toronja o pomelo, mientras toma ciertos medicamentos.

Consulte a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico para preguntarle si alguno de estos puntos aplica a sus medicamentos.

Sus medicamentos y la comida

Si debe tomar sus medicamentos con comida, es importante que sepa exactamente lo que eso significa. Lea las instrucciones de sus medicamentos. Con el siguiente formulario como guía, escoja la mejor respuesta para cada medicamento que toma.

Medicamento 1 _____

Debo tomar mi medicamento para el cáncer:

- justo antes de, justo después de o con la comida.
- sin comida, típicamente una hora antes o dos horas después de comer.
- sin comida, típicamente una hora antes o dos horas después de comer.

Necesito evitar la toronja o pomelo y su jugo:

- Sí No

Medicamento 2 _____

Debo tomar mi medicamento para el cáncer:

- justo antes de, justo después de o con la comida.
- sin comida, típicamente una hora antes o dos horas después de comer.
- sin comida, típicamente una hora antes o dos horas después de comer.

Necesito evitar la toronja o pomelo y su jugo:

- Sí No

Si no encuentra las respuestas a estas preguntas en las instrucciones de algún medicamento, comuníquese con su proveedor de servicios médicos o farmacéutico.

Sepa qué hacer si no se toma una dosis

Debe saber qué hacer si olvida tomar sus medicamentos, si no recuerda si tomó la última dosis o si vomita al poco tiempo de haber tomado una dosis.

Prepárese. Consulte a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico por adelantado sobre qué tiene que hacer si omite una dosis. Averigüe cuándo debe informarle a su proveedor de servicios de salud sobre las dosis omitidas. En el caso de algunos medicamentos, es posible que tenga que avisarle a su proveedor de servicios médicos incluso si omite una sola dosis.

Si sucede algo como esto, no solo se salte una dosis ni tome una dosis doble para «ponerse al día». Si no está seguro de lo que debe hacer, comuníquese con su proveedor de servicios médicos o farmacéutico de inmediato.

Ayudas para recordar tomar sus medicamentos

Existen muchas formas de acordarse de tomar el medicamento. Encuentre formas que le funcionen a usted y su horario. Adáptelas a su estilo de vida.

Organice sus medicamentos

- Use un organizador (pastillero) para sus medicamentos diarios. Un pastillero puede ayudarle a ver todas las dosis y recordar si ha tomado los medicamentos de un día y una hora en particular. Haga esto solamente si no es necesario que los medicamentos permanezcan en su envase original ni que se manejen de alguna forma en especial. Todos los medicamentos recetados vienen con información sobre cómo deben almacenarse. Lea y siga los requisitos de manejo y almacenamiento de sus medicamentos para que continúe siendo seguro tomarlos.
- Si toma medicamentos a diferentes horas cada día, elija un pastillero con divisores adicionales para las dosis de la mañana, de la noche, de la hora de dormir o de cada hora.

- Nunca ponga sus medicamentos en un frasco sin etiqueta ni combine distintos medicamentos en un mismo frasco. Aunque sepa cómo es cada uno de sus medicamentos, es fácil confundirse.
- Lleve consigo una dosis extra de cada uno de sus medicamentos por si pierde su pastillero o por si tiene que estar fuera de casa más tiempo de lo previsto.

Use alarmas y alertas

- Programe la alarma de un reloj, reloj pulsera o teléfono móvil para acordarse de tomar sus medicamentos.
- Algunos pastilleros vienen con alarmas integradas.
- Use una computadora para programar una alerta diaria en su calendario o recordatorios por correo electrónico.
- Use una aplicación móvil para recibir alertas sobre cuando tomar sus medicamentos.

Anótelos

- Escriba el horario de sus medicamentos en un calendario y déjelo cerca de estos.
- Haga una lista de todos sus medicamentos y cuándo tomarlos.
- Incluya sus medicamentos en una lista diaria de cosas por hacer. Táchelos cuando los haya tomado.

Siga el horario cuando viaje

- Lleve medicamentos adicionales y recordatorios.
- Use alarmas, en vez de tareas o hábitos diarios, para recordar tomar sus medicamentos.
- Si viaja a otro huso horario, pregúntele a su proveedor de servicios médicos si tiene que ajustar su horario de medicamentos.

Sepa qué hacer si no se toma una dosis

Lea las instrucciones de sus medicamentos. Con el siguiente formulario como guía, complete los espacios en blanco para cada medicamento que toma.

Medicamento 1 _____

Si olvido tomar una dosis y lo recuerdo el mismo día, tengo que _____.

Si olvido tomar una dosis y no lo recuerdo sino hasta al día siguiente, o si ya casi es hora de tomar la próxima dosis, tengo que _____.

Si no recuerdo si tomé la última dosis, tengo que _____.

Si vomito después de tomar el medicamento, tengo que _____.

Medicamento 2 _____

Si olvido tomar una dosis y lo recuerdo el mismo día, tengo que _____.

Si olvido tomar una dosis y no lo recuerdo sino hasta al día siguiente, o si ya casi es hora de tomar la próxima dosis, tengo que _____.

Si no recuerdo si tomé la última dosis, tengo que _____.

Si vomito después de tomar el medicamento, tengo que _____.

Si no encuentra las respuestas a estas preguntas en las instrucciones de su medicamento, comuníquese con su proveedor de servicios médicos o farmacéutico.



Su equipo de cuidados de salud está aquí para ayudar

Algunas personas no empiezan a tomar sus medicamentos cuando deberían hacerlo. Otras se saltan algunas dosis porque están cansadas, no se sienten bien o quieren evitar efectos secundarios. Otras personas tienen depresión, ansiedad o falta de energía que les impide tomar sus medicamentos. Si usted está enfrentando este tipo de situaciones, hable con su proveedor de servicios médicos o farmacéutico. Su equipo de atención médica puede ayudarle, sin importar cuán fuera de curso esté.

Embarazo y lactancia

Algunos medicamentos para el cáncer pueden causar defectos de nacimiento. Es importante que use los métodos anticonceptivos según las indicaciones para evitar el embarazo. Esto es relevante para hombres y mujeres que reciban tratamiento.¹ El tipo de método anticonceptivo que use dependerá de su situación particular. Consulte con su proveedor de servicios médicos sobre qué tipo de método anticonceptivo es mejor para usted.²

Una mujer que ya está embarazada cuando recibe diagnóstico de cáncer tiene que hablar sobre las opciones de tratamiento con su proveedor de servicios médicos. En algunos casos, es posible que pueda recibir tratamiento durante ciertas etapas del embarazo. En otros casos, podría ser necesario esperar hasta después de que nazca el bebé.³

Muchos medicamentos para el cáncer pueden pasar a la leche materna. No se deben tomar durante la lactancia. Esto puede ser nocivo para el bebé. Consulte a su proveedor de servicios médicos para preguntarle cuándo sería seguro, en su caso, comenzar o retomar la lactancia después de la quimioterapia.⁴

Sepa qué esperar

Muchas personas se preocupan por los efectos secundarios de los medicamentos para el cáncer. Estas inquietudes pueden hacer que resulte complicado cumplir con el tratamiento. Trate de tener expectativas realistas sobre cómo se sentirá durante el tratamiento.

- Si ya ha recibido otros tipos de quimioterapia, puede que tenga ciertas expectativas basándose en esa experiencia.
- Su tratamiento actual podría causarle menos efectos secundarios o efectos menos graves que los tratamientos anteriores. Podría tener efectos secundarios distintos. No piense en la quimioterapia oral como «más de la misma» quimioterapia.
- Averigüe todo lo que pueda sobre los efectos secundarios de sus medicamentos. Busque consejos sobre cómo lidiar con ellos. Esto puede ayudarle a sobrellevar su tratamiento.
- Hable con su proveedor de servicios médicos, farmacéutico y otras personas de su equipo de atención médica.



Cómo lidiar con los efectos secundarios

La quimioterapia oral puede tener muchos efectos secundarios. Estos podrían incluir¹:

- Diarrea
- Náuseas y vómitos
- Fatiga
- Reacciones en la piel

Puede ser que no tenga ninguno de estos efectos secundarios, pero que tenga otros.¹ Su equipo de atención médica es la mejor fuente de información sobre efectos secundarios y su salud. Hable con su equipo de atención médica sobre estos efectos secundarios y cuán probable es que estos le afecten.

Diarrea

La quimioterapia puede afectar a las células que revisten el intestino.¹ Esto puede provocar diarrea. Las deposiciones sueltas o acuosas pueden afectar cómo se siente. Esto puede hacer que se deshidrate el cuerpo. En casos graves, su proveedor de servicios médicos podría recetarle medicamentos antidiarreicos. No tome productos de venta libre para la diarrea sin consultar a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico.

Hacer cambios en su dieta podría disminuir la diarrea. Esto puede significar seguir, durante un periodo breve, una dieta líquida absoluta o de alimentos sólidos fáciles de digerir, y no consumir otros tipos de alimentos.¹ Algunos cambios pequeños pueden ayudar a evitar que la diarrea empeore. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si cambiar su dieta podría ayudarle.

Cómo seguir una dieta líquida absoluta

Incluso si no tiene ganas de comer, es importante que reemplace los líquidos que pierde debido a la diarrea. Probar una dieta líquida durante un periodo breve puede ayudar.¹

Elija líquidos transparentes, sin cafeína ni alcohol, como los siguientes¹:

- Jugo de manzana, néctar de damasco o melocotón
- Caldo claro
- Refresco de jengibre
- Paletas heladas o postres de gelatina
- Bebidas deportivas con electrolitos
- Agua
- Té descafeinado, poco concentrado

Tome estos líquidos a temperatura ambiente. Deje que se les vaya el gas a las bebidas carbonatadas antes de beberlas.¹ Esto hace que sean más suaves para el estómago. Beba pequeños sorbos de líquidos a lo largo de todo el día. No intente beber mucho de golpe.

Infórmele a su proveedor de servicios médicos y al farmacéutico sobre todos sus medicamentos.

Asegúrese de informarle a su proveedor de servicios médicos y al farmacéutico sobre todos sus medicamentos. Siempre verifique con su proveedor de servicios médicos antes de comenzar a usar un medicamento nuevo, incluso las hierbas, vitaminas, suplementos, medicamentos recetados y productos de venta libre. Estos pueden interferir con los medicamentos para el cáncer o poner su salud en riesgo. No debe tomar ningún medicamento nuevo, ni siquiera una vez, sin haber hablado con su proveedor de servicios médicos primero.

Elija alimentos fáciles de digerir

Si una dieta líquida absoluta mejora su diarrea, deberá poder empezar a comer alimentos sólidos poco a poco. Pruebe alimentos que sean fáciles de digerir, como plátanos, arroz, compota de manzana y pan tostado seco.¹ Esta a menudo se conoce como la dieta BRAT (por sus siglas en inglés). Otros alimentos fáciles de digerir incluyen puré de papas y yogur (si tolera los productos lácteos). Si la diarrea sigue mejorando después de un día o dos de seguir la dieta BRAT, tal vez pueda comenzar a probar pequeñas comidas regulares.⁵

Evite los alimentos y las bebidas que pueden empeorar la diarrea

Muchos alimentos y bebidas pueden irritar un sistema digestivo delicado y hacer que empeore la diarrea. Tal vez tenga que evitar ciertos alimentos, como⁵:

- Bebidas ácidas, como jugo de tomate, jugos de frutas cítricas y refrescos gaseosos
- Bebidas alcohólicas, incluida la cerveza, el vino y las bebidas mezcladas
- Bebidas con cafeína, como café, té, refrescos de cola y bebidas energéticas
- Alimentos grasosos, fritos o picantes
- Alimentos con alto contenido de fibra, como salvado y frutas y vegetales crudos
- Leche o productos lácteos, si empeoran la diarrea
- Nueces
- Alimentos dulces, como postres, golosinas o conservas

Cuándo llamar a su proveedor de servicios médicos

La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda llamar a su proveedor de servicios médicos si presenta cualquiera de los siguientes síntomas⁵:

- Varias evacuaciones intestinales sueltas por día o por 1 a 4 días, dependiendo de las instrucciones provistas al comenzar el tratamiento

- Sangrado anal o sangre en las heces
- Cólicos o dolores estomacales nuevos durante dos o más días
- Nada de orina durante 12 horas o más
- No puede beber líquidos durante 24 horas o más
- Una fiebre de cierto nivel al tomar de forma oral, según se instruya al comenzar el tratamiento
- Estreñimiento durante muchos días seguido de pequeñas cantidades de diarrea o heces líquidas

Siempre siga las instrucciones de su proveedor de servicios médicos sobre cuándo llamarle para comunicarle sus inquietudes.

Fatiga

La fatiga es un cansancio extremo. Puede suceder de vez en cuando. También puede suceder con más regularidad durante un tiempo prolongado. Es el efecto secundario más frecuente del tratamiento contra el cáncer.⁶ También la pueden causar otros factores, incluidos los siguientes⁶⁻⁸:

- Anemia o bajo conteo de glóbulos rojos
- Deshidratación o pérdida extrema de líquidos corporales
- Infección
- Dolor
- Mala calidad del sueño

La fatiga puede hacerle sentir exhausto. También puede causar los siguientes síntomas⁶:

- Falta de energía
- Dormir más
- Cansancio, incluso después de dormir
- Problemas para concentrarse o sentirse motivado
- Problemas para hacer tareas cotidianas, como bañarse



Sentirse fatigado no necesariamente significa que el cáncer esté empeorando ni que su tratamiento no esté funcionando. Tampoco es señal de debilidad ni de falta de voluntad o determinación.

La fatiga puede afectar su calidad de vida. Para algunas personas, puede afectar la capacidad de trabajar, cuidar a la familia o recibir tratamiento. Solamente usted sabe qué tanto le está afectando. Manejarla puede ayudarle a tener la energía que necesita para las actividades cotidianas y el tratamiento.

Infórmele a su proveedor de servicios de salud que tiene fatiga. Puede que el proveedor de servicios médicos le haga algunas preguntas como estas⁸:

- ¿Cuándo comenzó la fatiga?
- ¿Cuándo notó por primera vez que esta fatiga era diferente?
- ¿Cuánto ha durado?
- ¿Qué la mejora? ¿Qué la empeora?
- ¿Hay momentos en el día en que la sienta más?
- ¿Cómo ha afectado la fatiga su diario vivir o las actividades que hacen que su vida tenga sentido y sea placentera?

Su proveedor de servicios médicos también podría revisar si hay otras causas, como anemia o problemas de tiroides. Los siguientes consejos pueden ayudarle a manejar la fatiga y a sentirse mejor en general.

Manténgase activo

Cuando está menos activo, a menudo se siente más cansado. El ejercicio puede ayudarle a controlar la fatiga y recobrar la energía.^{6,8} También puede ayudarle a dormir mejor y mejorar su apetito.

- Consulte con su proveedor de servicios médicos sobre el nivel de actividad física adecuado para usted.
- Elija actividades que disfrute.
- Pruebe actividades ligeras, como caminar o correr bicicleta.
- Un fisioterapeuta puede ayudarle a diseñar un programa de ejercicio.
- Equilibre el ejercicio y el descanso.

Coma bien

Luchar contra el cáncer afecta la forma en que su cuerpo transforma la comida en energía. El cáncer compite con el resto del cuerpo por nutrientes en un momento en el que quizás tenga menos ganas de comer. Es fácil ver cómo una mala nutrición puede contribuir a la fatiga durante el tratamiento. Es vital que encuentre formas de llevar una dieta equilibrada que satisfaga las necesidades de su cuerpo.⁶⁻⁸

- Intente incluir proteínas, fibra y grasas en todas las comidas.
- Evite los alimentos azucarados. Aunque inicialmente pueden darle un empujón de energía, luego lo dejan cansado.
- Beba abundantes líquidos sin cafeína.
- Pídale a su proveedor de servicios médicos o nutricionista que le ayude a crear una dieta para combatir la fatiga.
- Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si debería tomar un complejo multivitamínico.

Establezca prioridades

Tomarse el tiempo para planificar puede ayudarle a sobrellevar la fatiga.^{6,8}

- Haga las tareas más difíciles o más importantes cuando su nivel de energía esté al máximo. Para algunas personas, esto puede ser a primera hora de la mañana. Para otras, puede ser en la tarde.
- Lea su lista de cosas por hacer. Sátese lo que no sea verdaderamente necesario.
- Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas.
- Si es posible, considere reducir las horas de trabajo.

Pida ayuda

Aunque le parezca difícil al principio, es fundamental que pida ayuda a otras personas. No es motivo para avergonzarse. Su familiares y amistades quieren que usted esté bien y a menudo estarán dispuestos a ayudar. Pueden ayudar con muchas cosas, incluidas las siguientes:

- Hacer las compras y preparar la comida
- Llevarlo a las citas médicas y regresarlo a casa
- Quehaceres domésticos, jardinería o cuidar a los niños

Maneje el estrés

El cáncer y su tratamiento son estresantes. La preocupación y la ansiedad pueden causar fatiga mental y física. Esto puede dejarlo agotado. Aprender a controlar el estrés puede ayudarle a sentirse mejor.

- Hable con un terapeuta o únase a un grupo de apoyo para personas con cáncer.
- No tema hacerle preguntas sobre su tratamiento a su proveedor de servicios médicos.
- Intente evitar situaciones que le generen estrés.
- Encuentre formas de relajarse. Estas pueden incluir sentarse en un parque, trabajar en el jardín o caminar por un lugar agradable.

Duerma lo suficiente

Dormir lo suficiente ayuda a manejar la fatiga. Piense en el descanso como una parte importante de su tratamiento. Agéndelo en su rutina diaria.

- Intente dormir al menos ocho horas cada noche.
- Si toma siestas, hágalo temprano durante el día. Procure que sus siestas no duren más de 30 minutos.
- Cuando se vaya acercando la hora de ir a dormir, evite hacer cosas que puedan distraerlo del sueño, como hacer ejercicio, tomar bebidas con cafeína o usar dispositivos electrónicos.
- Dígale a su proveedor de servicios médicos si se despierta frecuentemente durante la noche o si tiene problemas para conciliar el sueño. Ellos pueden ofrecerle orientación y darle sugerencias para mejorar el sueño.

Pregunte sobre los medicamentos para tratar la fatiga

A veces la fatiga es a causa de factores que no mejoran solamente con cambios en el estilo de vida. En estos casos, tal vez necesite medicamentos u otros tratamientos para manejar la fatiga.

- Por ejemplo, la fatiga puede ser el resultado de una anemia o un conteo bajo de glóbulos rojos.⁷ Esto puede ser un efecto secundario de la quimioterapia.
- Su proveedor de servicios médicos puede recetarle medicamentos para tratar la anemia. Estos medicamentos le ayudan al cuerpo a crear más glóbulos rojos. En algunos casos, las transfusiones de sangre también pueden ayudar.
- La fatiga también puede tener causas que no están relacionadas con la anemia. Su proveedor de servicios médicos puede recetarle distintos medicamentos en estos casos.

Sea flexible

Intente ser paciente y flexible con respecto a lo que su cuerpo necesita. Estas necesidades pueden cambiar con frecuencia. Trabaje con su equipo de atención médica para identificar estrategias que le ayuden.

- No todos los métodos funcionan de la misma forma para todas las personas.
- Es posible que algo que solía ayudar ya no funcione tan bien después de un tiempo.
- Tome nota de qué ayuda y qué no.
- Note cualquier patrón. Trabaje con su proveedor de servicios médicos para ajustar lo que sea necesario.

Cuándo llamar a su proveedor de servicios médicos

La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda que llame a su proveedor de servicios médicos si presenta cualquiera de los siguientes síntomas⁶:

- Siente demasiado cansancio para levantarse de la cama durante 24 horas.
- Se siente confundido, tiene mareos, pierde el equilibrio o se cae.
- Tiene problemas para despertarse.
- Tiene problemas para recuperar el aliento.
- La fatiga parece seguir empeorando.

Siempre siga las instrucciones de su proveedor de servicios médicos sobre cuándo llamarle para comunicarle sus inquietudes.

Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos son efectos secundarios frecuentes del tratamiento contra el cáncer. Pueden ser desagradables y difíciles de manejar.

- Las náuseas lo hacen sentirse mareado o con ganas de devolver.
- Puede tener hipersalivación, mareos o un ritmo cardíaco acelerado.

- Las náuseas pueden hacerle vomitar o devolver. Esto puede hacer que se deshidrate el cuerpo.
- Es posible que tenga poco apetito. Esto puede causar pérdida de peso y afectar su tratamiento.
- Trabaje con su equipo de atención médica para evitar o disminuir las náuseas y los vómitos. Esto podría incluir lo siguiente:
- Cambiar sus hábitos alimenticios
- Tomar medicamentos antieméticos si su proveedor de servicios médicos se los receta
- Otras medidas para su comodidad

Coma bien

Cómo, qué y cuándo come puede afectar cómo se siente durante el tratamiento. Habrá momentos en los que simplemente no querrá comer. Para que comer sea más sencillo, encuentre alimentos nutritivos que le gusten y aproveche los momentos en que su apetito sea mayor. A muchas personas les parece que el mejor momento es la hora del desayuno.

Estos son algunos consejos para los días en los que tenga náuseas⁹:

- Elija alimentos que le gusten, especialmente los que sean simples, blandos y fáciles de comer.
- Coma los alimentos fríos o a temperatura ambiente. Esto puede disminuir los olores y los sabores que podrían provocarle náuseas.
- Si los olores de la cocina le molestan, pídale a otra persona que le prepare sus comidas.
- En lugar de tres comidas grandes por día, coma porciones más pequeñas cada dos o tres horas a lo largo del día. Esto puede ayudarle a evitar sentirse demasiado hambriento o lleno, lo cual puede provocarle náuseas.

Si ya está siguiendo una dieta especial por otras afecciones, como diabetes, hable con el proveedor de servicios médicos antes de cambiar su dieta.

Cuándo tratar las náuseas y los vómitos con medicamentos recetados

En la mayoría de los casos, cambiar su alimentación es solo parte de la solución. Su proveedor de servicios médicos también puede recetarle medicamentos antieméticos. En la tabla 1 se enumeran los medicamentos para tratar las náuseas y los vómitos, que son

frecuentes durante el tratamiento contra el cáncer. Su proveedor de servicios médicos le recomendará uno que sea adecuado para usted. Hable con su proveedor de servicios médicos si los medicamentos antieméticos y los cambios en su dieta no le ayudan.

Tabla 1. Medicamentos antieméticos^{10,11}

Nombre del medicamento	Notas
Aprepitant, fosaprepitant, fosnetupitan, netupitant, rolapitant	Ayudan con las náuseas y los vómitos tardíos.
Cimetidina, famotidina, lansoprazol, omeprazol, pantoprazol	Ayudan a disminuir el ácido estomacal y se pueden utilizar para controlar las náuseas.
Dexametasona	Corticosteroide que se puede utilizar solo o con otros medicamentos antieméticos.
Difenhidramina	Antihistamínico que ayuda a reducir los efectos secundarios de otros medicamentos antieméticos.
Dolasetrón, granisetrón, ondansetrón, palonosetrón	Medicamentos comunes contra las náuseas.
Dronabinol	Puede ayudar a controlar náuseas y vómitos cuando otros medicamentos no han funcionado.
Metoclopramida, proclorperazina, prometazina	Pueden usarse según sea necesario para controlar las náuseas.
Lorazepam	Tiene efectos antieméticos y calmantes, y se suele utilizar con otros medicamentos contra las náuseas.
Olanzapina	Puede usarse con otros medicamentos para ayudar a evitar vómitos agudos y tardíos.

Otros consejos para evitar náuseas y vómitos

- Use ropa cómoda y suelta.
- Abra una ventana o use un ventilador para tener aire fresco cuando se sienta mareado.
- Lávese la boca después de vomitar.
- Si tiene llagas bucales u otros problemas en los labios, boca o garganta, consulte a su equipo de atención médica acerca de productos de higiene oral que pudieran ser de ayuda.

Reacciones en la piel

Los medicamentos quimioterapéuticos orales pueden causar problemas de la piel. Algunos medicamentos contra el cáncer actúan específicamente sobre sustancias del cuerpo que les indican a las células cancerígenas que crezcan y se multipliquen. Esas mismas sustancias también se encuentran en células normales de la piel. Los medicamentos que están dirigidos a estas sustancias a menudo afectan a las células normales de la piel. Apagan las señales que les indican a las células normales de la piel que crezcan, lo cual hace que sea más difícil que esas células retengan la humedad. Esto puede causar piel seca y erupciones.

Cómo tratar la piel seca

A muchas personas se les seca la piel cuando toman medicamentos quimioterapéuticos orales. La piel muy seca da picazón y rascarse puede provocar una infección. Puede seguir estos pasos sencillos para evitar la piel seca y la picazón^{12,13}:

- Báñese con agua tibia y no caliente. El agua caliente puede resecarle la piel.
- Dese baños cortos. No se frote la piel. Séquese a toquecitos con una toalla.
- Use un producto de limpieza humectante sin perfume. Las fragancias añadidas pueden irritarle la piel.
- Use una crema corporal hipoalérgica, a base de agua, sin perfume. Las cremas humectan mejor que las lociones. Aplíquese crema después de bañarse, cuando todavía esté húmeda la piel. Esto ayuda a retener la humedad. Aplíquese la crema dos veces al día.
- Evite usar telas y materiales ásperos como lana y fibras sintéticas, que pueden irritarle la piel.
- Beba abundantes líquidos. Esto le mantendrá la piel hidratada.



Cómo tratar una erupción

La mayoría de las personas que desarrollan erupciones por la quimioterapia oral presentan una erupción leve en la piel. A menudo parece acné y puede dar picazón.

- La erupción puede comenzar durante las primeras dos semanas de haber empezado a tomar el medicamento.¹⁴
- La erupción a menudo afecta el cuero cabelludo, el rostro, el pecho o la parte alta de la espalda. En casos más graves, la erupción puede afectar otras partes del cuerpo.
- Eventualmente, salen costras en la piel y esta se seca y enrojece. Pueden aparecer manchas rojas redondas, planas o en relieve, y granitos blancos con pus.
- La erupción puede ir y venir. A veces se va por sí sola. Debería desaparecer por completo alrededor de un mes después de terminar el tratamiento.¹⁵

Avísele a su proveedor de servicios médicos tan pronto como note signos de una erupción. Tratarla en sus etapas tempranas puede ayudar a evitar que empeore. Hay otros pasos sencillos que pueden ayudarle a manejar una erupción¹⁵:

- Evite la luz solar directa. La luz solar puede desencadenar erupciones en algunas personas. Use mangas largas y un sombrero cuando esté al aire libre. Use un filtro solar con factor de protección solar (FPS) de 30 como mínimo y óxido de zinc o dióxido de titanio al menos 1 hora antes de salir.
- Báñese con agua tibia y no caliente. El agua caliente puede resecarle la piel. Pruebe un producto de avena para el baño para aliviar la piel.

- No trate la erupción como si fuera acné. No use productos para el acné, como peróxido de benzoílo. Estos productos pueden resecarle la piel.
- Huméctese la piel con una crema espesa al menos dos veces al día. Hágalo después de bañarse, cuando todavía esté húmeda la piel. Esto ayuda a retener la humedad.
- Use jabones, champús, humectantes y detergentes que no contengan alcohol, perfume ni colorante.

Infórmele a su proveedor de servicios médicos si presenta erupciones o cambios en la piel. Si no se tratan, estas reacciones de la piel pueden empeorar y podrían causar infecciones. Esto requeriría suspender temporalmente o incluso de forma permanente el tratamiento contra el cáncer. No intente tratarse la piel con productos de venta libre ni deje de tomar sus medicamentos contra el cáncer sin antes hablar con su proveedor de servicios médicos.

Si su proveedor de servicios médicos le receta medicamentos para las reacciones de la piel, úselos como le indique. Infórmele al proveedor de servicios médicos si su piel no mejora.

En la tabla 2 se enumeran los medicamentos que se suelen utilizar para tratar una erupción. La lista incluye lociones y cremas medicinales para aliviar la piel. También incluye medicamentos orales para controlar los síntomas y las erupciones.



Tabla 2. Medicamentos para erupciones^{15,16}

Tipo de medicamento	Notas
Antihistamínicos (difenhidramina, loratadina)	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ayudarle a aliviar la picazón, pero tienen una eficacia limitada. • Algunos están disponibles como productos de venta libre.
Cremas con corticosteroides (hidrocortisona, triamcinolona)	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden disminuir la inflamación y el dolor. • Cremas recetadas más potentes que las de venta libre. • Su proveedor de servicios médicos podría recetarle distintos tipos o concentraciones de corticosteroides, según la erupción. • Aplíquese la crema después de limpiar cuidadosamente la piel con un producto de limpieza suave y sin jabón. • Úselos solo según lo indicado por su proveedor de servicios médicos, pues el uso prolongado puede causar otros problemas de la piel.
Antibióticos orales (doxiciclina, minociclina, tetraciclina)	<ul style="list-style-type: none"> • Se suelen recetar durante periodos de dos semanas a la vez; tómelos solo según las indicaciones de su médico. • Los cambios pueden tardar varias semanas en empezar a notarse. • Pueden aumentar su sensibilidad al sol; use bloqueador solar a diario y evite la luz solar directa.
Analgésicos de venta libre (acetaminofén, ibuprofeno)	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ayudarle a aliviar las molestias. • El ibuprofeno también ayuda a disminuir la hinchazón.
Topical antibiotics (clindamycin, erythromycin, metronidazole)	<ul style="list-style-type: none"> • Úselos con precaución, ya que pueden irritarle y resecarle la piel. • Use hisopos de algodón para aplicar el medicamento solo en la zona afectada para evitar que se reseque la piel. • Su proveedor de servicios médicos podría recomendarle usar antibióticos tópicos cada dos días antes de empezar a usarlos a diario.

Reacción cutánea mano-pie

Algunos medicamentos quimioterapéuticos orales pueden causar una erupción cutánea llamada reacción cutánea mano-pie, a menudo durante las primeras semanas del tratamiento.¹⁷ Esta reacción se manifiesta en las palmas de las manos y las plantas de los pies. Puede causar los siguientes síntomas:

- Sangrado
- Ampollas
- Sensación de hormigueo
- Entumecimiento
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Cosquilleo

Estas erupciones pueden sentirse al inicio como una quemadura solar. Después pueden transformarse en granitos que causan picazón o dolor, o en pequeñas ronchas rojas.

Identificar y tratar la erupción en sus etapas tempranas, puede evitar que se vuelva grave. Si está tomando medicamentos que puedan causar este tipo de erupción, pruebe los siguientes consejos preventivos¹⁸:

- Evite el contacto prolongado con agua caliente. Esto incluye al lavar los platos o darse duchas y baños con agua caliente.
- Evite demasiada fricción en la piel, principalmente en las manos y los pies. Esto puede significar evitar o



limitar las actividades cotidianas como trotar, caminatas largas, jardinería con herramientas o hasta escribir en un teclado. Esta recomendación es especialmente importante durante el primer mes del tratamiento.

- No use zapatos ajustados. Use medias de algodón. Use plantillas de gel.
- Use una crema humectante con urea para ayudar a suavizar la piel endurecida. Aplíquese la en la piel justo después de bañarse y de nuevo antes de acostarse. Cubra sus manos y pies con guantes o medias de algodón mientras duerme para ayudar a retener la humedad.

Dónde encontrar apoyo

Lidiar con el cáncer y su tratamiento puede resultar difícil y estresante. Puede ser agotador, tanto emocional como físicamente. Es importante que cuente con ayuda cuando la necesite. Intente construir una red de apoyo de familiares, amistades y otras personas que le apoyen a lo largo del tratamiento. Sus familiares y amistades suelen ser quienes le conocen mejor. Ellos pueden ver cómo el cáncer afecta su vida cotidiana. Ellos pueden ayudarle a sobrellevar la enfermedad.



Expresar sus emociones

Es normal que se sienta deprimido, enojado, asustado o desamparado durante el tratamiento. Es sano compartir sus emociones con las personas en quienes confía. A veces puede ayudarle a sentirse mejor.

Pero es importante que sepa que no todas las personas responderán de la misma forma. Algunas personas podrían intentar mostrarse demasiado alegres mientras que otras podrían responder con comentarios negativos o poco útiles.

No todas las personas pueden ofrecerle el apoyo emocional que necesita en todo momento. Puede ser que estén luchando con sus propias emociones en cuanto a su salud. Pero no deje que esto le impida buscar apoyo. Simplemente puede decidir no hablar sobre su cáncer con ciertas personas.

Grupos de apoyo y consejería

Incluso si sus amistades y familiares lo apoyan, quizá sea una buena idea que busque otro espacio para expresar sus sentimientos. Tal vez sería bueno hablar con otras personas que estén pasando por lo mismo. Encontrar más formas de conectarse con otras personas puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo.

Grupos de apoyo y consejería

Los grupos de apoyo pueden ofrecer una manera de conocer a otras personas que comparten la experiencia de diagnóstico y tratamiento de cáncer. Es posible que ahí pueda hablar en forma más abierta sobre cómo el cáncer le ha cambiado la vida. Tal vez también obtenga consejos prácticos de otras personas. Su proveedor de servicios médicos, el trabajador social o un miembro del clero pueden recomendarle un grupo.

Hay muchos tipos de grupos de apoyo. Algunos están liderados por profesionales de la salud o religiosos. Otros están liderados por pacientes y sobrevivientes de cáncer. Algunos grupos se enfocan en tipos específicos de cáncer. Otros se enfocan en personas de ciertas edades. Considere cuidadosamente si un grupo en particular es adecuado para usted.

Si decide buscar un grupo de apoyo, considere lo siguiente:

- ¿Se siente cómodo hablando de sus emociones con otras personas?
- ¿Puede escuchar las preocupaciones y los miedos de otras personas sin sentirse demasiado abrumado?
- ¿Prefiere una conversación estructurada o informal?
- ¿Le gustaría que uno de sus familiares o amistades fuera con usted?
- ¿Desea que la religión o la fe formen parte de las conversaciones?

Si prefiere permanecer en el anonimato o no puede asistir a reuniones grupales, podría considerar unirse a un grupo que se reúna en línea o por teléfono. Muchas organizaciones nacionales para el cáncer cuentan con grupos de apoyo virtuales. Estos pueden ayudarle a conectar con otras personas tanto como usted desee.

Terapia y consejería individuales

Es posible que sienta que algunos asuntos se presten más para una conversación uno a uno. Podría intentar hablar con un consejero o un terapeuta. Esto podría hacer que le resulte más fácil compartir inquietudes personales o privadas. Pídale a su equipo de atención médica un referido. Ellos pueden sugerirle a un consejero que tenga experiencia con pacientes y sobrevivientes de cáncer.



Le brindamos esta información porque mientras más sepa sobre la quimioterapia oral, mejor preparado estará para manejarla.

Además, el Equipo de Terapia Specialty360 de Walgreens está aquí para apoyarle con un **servicio personalizado y confiable**, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y seguir el tratamiento recetado.

Nos entusiasma formar parte de su equipo de cuidados de salud y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.



Referencias

1. Support for people with cancer: chemotherapy and you. Sitio web del Instituto Nacional del Cáncer. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf>. Enero 2024. Accedido el 18 de marzo de 2024.
2. Patel A, Schwarz EB, Sreedevi M, Roston A; Society of Family Planning. Clinical guidelines: cancer and contraception. *Contraception*. 2012;86(3):191-198. [https://www.contraceptionjournal.org/article/S0010-7824\(12\)00253-3/pdf](https://www.contraceptionjournal.org/article/S0010-7824(12)00253-3/pdf). Accedido el 18 de marzo de 2024.
3. Sociedad Americana de Oncología Clínica. Cancer during pregnancy. Sitio web de Cancer.net Agosto 2020. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/dating-sex-and-reproduction/cancer-during-pregnancy>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
4. Treating breast cancer during pregnancy. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/treatment/treating-breast-cancer-during-pregnancy.html>. Revisado el 27 de octubre de 2021. Accedido el 18 de marzo de 2024.
5. Diarrhea. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html>. Revisado el 1 de febrero de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
6. Managing fatigue or weakness. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fatigue/managing-cancer-related-fatigue.html>. Revisado el 1 de febrero de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
7. Low red blood cell counts (anemia). Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/low-blood-counts/anemia.html>. Revisado el 23 de octubre de 2023. Accedido el 18 de marzo de 2024.
8. Getting help for fatigue. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-fatigue.pdf>. Revisado en diciembre de 2023. Accedido el 18 de marzo de 2024.
9. Managing nausea and vomiting at home. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/eating-problems/nausea-and-vomiting/managing.html>. Revisado el 10 de septiembre de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
10. Red Nacional Integral del Cáncer. *Clinical Practice Guidelines in Oncology: Antiemesis. Versión 1.2024 - 13 de diciembre de 2023*. Red Nacional Integral del Cáncer; 2023.
11. Nausea and vomiting caused by cancer treatment. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/eating-problems/nausea-and-vomiting/caused-by-treatment.html>. Revisado el 10 de septiembre de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
12. Skin reactions. Sitio web de Chemocare. <https://chemocare.com/sideeffect/skin-reactions>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
13. Dry skin. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/dry-skin.html>. Revisado el 1 de febrero de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
14. Fabbrocini G, Cameli N, Romano MC, et al. Chemotherapy and skin reactions. *J Exp Clin Cancer Res*. 2012;31(1):50. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583303>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
15. Targeted therapy side effects. Sitio web de la Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/treatment-types/targeted-therapy/side-effects.html>. Revisado el 10 de diciembre de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
16. Du-Thanh A, Kluger N, Bensalleh H, Guillot B. Drug-induced acneiform eruption. *Am J Clin Dermatol*. 2011;12(4):233-245.
17. Wood LS, Lemont H, Jatoi A, et al. Practical considerations in the management of hand-foot skin reaction caused by multikinase inhibitors. *Commun Oncol*. 2010;7(1):23-29. doi:10.1016/S1548-5315(11)70385-0.
18. Lacouture ME, Wu S, Robert C, et al. Evolving strategies for the management of hand-foot skin reaction associated with the multitargeted kinase inhibitors sorafenib and sunitinib. *Oncologist*. 2008;13(9):1001-1111. <https://theoncologist.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1634/theoncologist.2008-0131>. Accedido el 18 de marzo de 2024.

Recursos

Puede resultarle útil comunicarse con estas organizaciones para obtener apoyo y recursos adicionales.*

Sociedad Americana Contra el Cáncer

www.cancer.org/es
800-227-2345
[@AmericanCancerSociety](https://www.facebook.com/AmericanCancerSociety)

La Sociedad Americana Contra el Cáncer es una organización nacional de salud dedicada a eliminar el cáncer como un problema fundamental de salud. Su sitio web ofrece artículos y herramientas para la educación, tratamiento, apoyo e investigación acerca del cáncer.

MedlinePlus

www.medlineplus.gov/spanish/cancer.html
[@mplus.gov](https://es-la.facebook.com/medlineplusen espanol)

MedlinePlus es un recurso abarcador en línea sobre temas de salud producido por la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Su sitio web da acceso a materiales educativos sobre diagnóstico, tratamiento y apoyo para personas con cáncer. Además comparte las últimas noticias sobre investigaciones relacionadas al cáncer.

Instituto Nacional del Cáncer

www.cancer.gov/espanol
800-4-CANCER (226237)
[@cancer.gov](https://www.facebook.com/cancer.govEspanol)

El Instituto Nacional del Cáncer dirige y apoya la investigación oncológica y promueve la educación sobre la prevención, detección temprana, tratamiento, apoyo y supervivencia a largo plazo. Su sitio web ofrece información sobre los tipos comunes de cáncer y los tratamientos, estadísticas, ensayos clínicos e investigaciones.

Red Nacional Integral del Cáncer

www.nccn.org/patientresources/patient-resources
215-690-0300
[@NCCNorg](https://www.facebook.com/NCCNorg)

La Red Nacional Integral del Cáncer es una alianza sin fines de lucro de los principales centros oncológicos del mundo. Su sitio web ofrece guías para pacientes y profesionales clínicos, junto a recursos e información de apoyo para pacientes y sus cuidadores.

Oncolink

es.oncolink.org
[@Oncolink](https://www.facebook.com/Oncolink)

Oncolink es un centro de recursos en línea fundado por especialistas oncológicos de Penn Medicine. El sitio web contiene información sobre tipos específicos de cánceres, los tratamientos más recientes y educación acerca de la prevención.

*Las organizaciones citadas se proporcionan únicamente para fines informativos. No están afiliadas ni le han proporcionado ningún tipo de financiación a Walgreens Specialty Pharmacy para la elaboración de este folleto. Walgreens Specialty Pharmacy no avala ni recomienda ninguna organización específica.

Walgreens
Specialty Pharmacy