

<http://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/10/22/cancer--pasa-efectos-adversos-tratamientos-167685.html>

## Cáncer: ¿qué pasa con los efectos adversos de los tratamientos?

original



María Ángeles Peñuelas, presidenta de la Sociedad Española de Enfermería Oncológica y María Die Trill, presidenta de la Sociedad Internacional de Psicooncología, durante el encuentro. FOTO: Luis Camacho.

**“La quimioterapia da mucho miedo. El primer ciclo es terrible porque te enfrentas a algo aterrador. Es un líquido rojo que tiene muy mala fama y yo sólo recordaba una película de Julia Roberts. Según van pasando los ciclos, te vas dando cuenta de que no es tan horrible y vas relajándote”,** relató Cristina Ruiz, superviviente de cáncer de mama y voluntaria testimonial de la **AECC de Madrid**, durante su participación en **#MásQuePacientes**, dirigido al **Paciente Oncológico**, organizado por **CuídatePlus** en colaboración con la **Fundación Merck Salud**.

**“Para mí lo peor no fueron ni las náuseas ni los vómitos, fue el cansancio, muy invalidante para el día a día y que además no se pasa. Las náuseas o el malestar duran 3 o 4 días y luego te vas recuperando; el cansancio es acumulativo y sabes que cuantas más sesiones de quimio lleves más cansado vas a estar”,** continuó Ruiz.

Y es que los efectos secundarios o adversos de los tratamientos siguen causando miedo, como describió Ruiz, aunque afortunadamente en este terreno, al igual que en los tratamientos se ha avanzado.

### ¿Cuáles son los efectos adversos más frecuentes?

Son muy conocidos por todo el mundo, tal y como corroboró María Ángeles Peñuelas, presidenta de la **Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO)**, quien especificó que al referirnos a los efectos adversos del cáncer hablamos de **náuseas**, **vómitos**, **diarreas**, **estreñimiento**, **sequedad de boca** y **de la piel**, **astenia** y **dolores articulares**.

<http://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/10/22/cancer--pasa-efectos-adversos-tratamientos-167685.html>

“El mensaje principal que hay que transmitir es que **no todos los tratamientos provocan náuseas, no todos provocan vómitos y no todos provocan diarreas**. Hoy en día los pacientes tienen pocas náuseas, vomitan muy poco y tienen pocos efectos adversos. Los nuevos tratamientos, la prevención que les transmitimos y la educación que les facilitamos lo han hecho posible”, afirmó la presidenta de SEEO, quien recordó que hace años al lado de todos los sillones de los hospitales de día tenían unas bolsas para vomitar, ya que raro era el paciente que no lo hacía, pero aquello ya ha pasado a la historia.

## ¿Cómo hay que tratarlos?

Al igual que **en el tratamiento del cáncer la investigación está propiciando que aparezcan terapias nuevas**, los tratamientos de soporte también han evolucionado.

“Hay muchos tratamientos psicológicos que están dirigidos a aliviar las toxicidades y van como coadyuvantes a los tratamientos médicos”, señaló María Die Trill, presidenta de la **Sociedad Internacional de Psicooncología (IPOS)**. Por ejemplo, para la astenia, un efecto muy incapacitante para los pacientes y que puede durar muchos meses después de finalizar el tratamiento, las últimas investigaciones han demostrado que la exposición a la luz solar podría ser muy beneficiosa para aliviarla junto con el cansancio que aparece como efectos secundarios al cáncer y a sus tratamientos.

“También hay otros tratamientos como las terapias cognitivo-conductuales que ayudan a aliviar el dolor, las náuseas y los vómitos que ocurren en anticipación a la quimioterapia. Existen múltiples alternativas que deberían incorporarse de forma rutinaria en el cuidado integral del enfermo”, añadió.

Por su parte, Ruth Vera, presidenta de la **Sociedad Española de Oncología Médica**, corroboró que existen muchos avances, no sólo farmacológicos, en las terapias de soporte y hay mayor conocimiento de otros factores relacionados con el estilo de vida, especialmente sobre el ejercicio físico.

“Yo he vivido estar en consulta con el paciente y la familia y que ésta última le dijera: *ahora quieto, toda tu energía para la quimio, no salgas de casa, no te muevas*. Esto ha cambiado, tenemos evidencia científica que nos dice todo lo contrario, hay que mantener la actividad, salir, hacer ejercicio... todo eso al final hace que se favorezca la tolerancia a los tratamientos”, destacó Vera.

### **Cuidados básicos**

Peñuelas recordó que **es muy importante llevar una dieta saludable**, mantener una **buena higiene bucal, que haya una buena hidratación** y que la piel esté correctamente protegida de las radiaciones solares.

“Estas son recomendaciones generales, pero no podemos generalizar y conviene analizar a cada paciente en particular. Por ejemplo, no podemos recomendar llevar una dieta rica en fibra si el paciente tiene diarrea, para eso están las enfermeras que junto con los oncólogos son las que dan y hacen esa educación sanitaria y pautan unas recomendaciones en base a los problemas que van apareciendo durante la enfermedad”, apostilló Peñuelas.

<http://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/10/22/cancer--pasa-efectos-adversos-tratamientos-167685.html>

### Noticias relacionadas

- Facebook
- Twitter
- Google +
- E-mail
- Imprimir

