

 Cáncer y tratamientos

Cuidados en casa durante la quimioterapia

También conocida como:
tratamiento oncológico,
cáncer



EN 1 MINUTO

La quimioterapia ataca las células que se multiplican rápido, como las del cáncer, pero también afecta las de la sangre, la boca, el intestino y el cabello. Por eso aparecen efectos como defensas bajas, náuseas o llagas. La regla de oro: una fiebre durante la quimioterapia es una urgencia hasta que se demuestre lo contrario.

Revisado por Enf. Karen · EK

 Salud Contigo · Actualizado
10/2026

Cada esquema de quimioterapia es distinto: algunos dan pocos efectos y otros más. Tu equipo de oncología te dirá qué esperar y cuáles son los días de mayor riesgo, en general entre 7 y 14 días después de cada ciclo, cuando las defensas (neutrófilos) están más bajas.

Con las defensas bajas (**neutropenia**), una infección puede avanzar muy rápido. Por eso hay que **controlar la temperatura** y consultar sin esperar.

Este material complementa, no reemplaza, las instrucciones de tu centro oncológico. Ten siempre a mano su número de contacto.

02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Neutropenia febril”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Fiebre (38 °C o más) mientras tienes las defensas bajas. **Es una urgencia:** ve al servicio de urgencia o llama al número de tu centro oncológico **de inmediato**, aunque te sientas bien. No tomes paracetamol antes de medirte ni para “esperar a ver”.

EL MÉDICO DICE

“Mucositis”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Llagas e inflamación en la boca. Previene con higiene suave: cepillo muy blando, enjuagues con agua con bicarbonato o suero según te indiquen, sin enjuagues con alcohol.

EL MÉDICO DICE

“Antiemético antes de comer”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Remedio para las náuseas. Tómalo a la hora indicada, **antes** de que aparezcan las náuseas, no cuando ya estás vomitando.

EL MÉDICO DICE

“Cuide su reservorio (port) o PICC”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Es el catéter por donde te pasan la quimioterapia. Mantén el apósito limpio y seco, no lo mojes (salvo protección), y revisa que no haya enrojecimiento, dolor o hinchazón en la zona o en el brazo.

Prevenir infecciones

- Lávate las manos seguido y pide lo mismo a quienes viven contigo.
- Evita contacto con personas resfriadas y lugares cerrados con mucha gente en los días de defensas bajas.
- Ten un termómetro en casa y mídete si te sientes mal, con escalofríos o decaída/o.
- Vacunas: solo las que autorice tu oncólogo (en general, no vacunas vivas).

Alimentación segura

- Lava muy bien frutas y verduras; cocina bien carnes, huevos y pescados.
- Evita lácteos sin pasteurizar, sushi o carnes crudas y comida que lleva mucho rato a temperatura ambiente.
- Comidas pequeñas y frecuentes; prefiere alimentos fríos o tibios si hay náuseas (tienen menos olor).
- Toma líquido durante el día en sorbos.

Boca y piel

- Cepillo extra suave después de cada comida.
- Hidrata labios y piel; usa bloqueador solar: la piel se vuelve más sensible.
- Si se cae el cabello, el cuero cabelludo también necesita protección del sol y del frío.

Ánimo y energía

- La fatiga es frecuente: alterna actividad liviana con descanso. Caminar suave ayuda.
- Habla de cómo te sientes: el apoyo emocional es parte del tratamiento.
- Pregunta por la Ley de Urgencia, GES y Ley Ricarte Soto si tienes dudas de cobertura.
- Línea de salud mental: *4141 si te sientes en crisis.

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- **Fiebre de 38 °C o más**, o escalofríos, aunque te sientas bien.
- Dificultad para respirar, dolor de pecho o confusión.
- Sangrado que no se detiene, vómitos con sangre o deposiciones negras.
- Vómitos o diarrea que no te dejan retener líquidos por más de 24 horas, con mareo.



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Llagas en la boca que no te dejan comer.
- Diarrea más de 4–6 veces al día o estreñimiento de más de 3 días.
- Enrojecimiento, dolor o hinchazón en el sitio del catéter o en el brazo.
- Hormigueo o adormecimiento en manos y pies que aumenta.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Cansancio los días después de cada ciclo.
- Náuseas leves que se controlan con el antiemético.
- Caída del cabello (suele volver a crecer después del tratamiento).

05 Mitos y verdades

MITO

“Si tengo fiebre, primero me tomo un paracetamol y espero.” —

Verdad: Durante la quimioterapia una fiebre requiere consulta inmediata. El paracetamol puede ocultar una infección grave.

MITO

“No puedo hacer nada de ejercicio.” —

Verdad: La actividad física suave y adaptada ayuda con la fatiga y el ánimo. Consulta qué es seguro para ti.

MITO

“Los suplementos naturales potencian la quimio.” —

Verdad: Algunos interfieren con el tratamiento o el hígado. No tomes ninguno sin consultar con tu oncólogo.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐

¿Cuáles son los días de mayor riesgo de defensas bajas?

☐

¿A qué número llamo si tengo fiebre de noche o fin de semana?



¿Qué antieméticos tomo y cuándo?



¿Qué cuidados necesita mi catéter?



¿Qué suplementos o remedios debo evitar?

07

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Apoyo de enfermería oncológica en casa

Curación y mantención de catéteres según indicación, control de signos, educación en efectos adversos y acompañamiento a la familia.

Fuentes consultadas

1. Ministerio de Salud de Chile. Plan Nacional de Cáncer y guías GES oncológicas.
2. American Society of Clinical Oncology (Cancer.Net). Side effects of chemotherapy.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Preventing infections in cancer patients.
4. European Society for Medical Oncology (ESMO). Guías de neutropenia febril.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.