

¿Qué es la leucemia?

La leucemia es un cáncer que se origina en las células de la médula ósea. Cuando una de estas células cambia y se convierte en una célula con leucemia, ya no madura normalmente. En la mayoría de casos se divide y forma nuevas células inmaduras más rápido de lo normal, estas se empiezan a acumular en la médula ósea y luego desplazan a las células normales. Posteriormente estas células inmaduras salen de la médula ósea y entran al torrente sanguíneo desde donde pueden llegar a diferentes órganos o tejidos y pueden alterar el funcionamiento normal de otras células corporales.



¿Qué es una leucemia crónica?

Si la leucemia es aguda o crónica depende de si la mayor parte de las células anormales son inmaduras (en la leucemia aguda) o maduras (en la leucemia crónica). En la leucemia crónica además, las células maduran parcialmente, pero no por completo, y pueden parecerse mucho a las células normales.

Existen dos tipos de leucemias crónicas, dependiendo del tipo de glóbulo sanguíneo que resulta afectado:

1. **Linfoide:** Afecta especialmente a los linfocitos B maduros (un tipo de glóbulos blancos).

2. **Mieloide:** Afecta especialmente a la célula que es precursora (madre) de las células que se convierten en neutrófilos, monocitos, eosinófilos, basófilos, glóbulos rojos o células productoras de plaquetas.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se realiza fundamentalmente mediante la observación detallada de un examen de sangre periférica y de médula ósea (espacio al interior del hueso donde se forman las células sanguíneas). En el proceso de observación se encuentran células sanguíneas maduras o inmaduras con características anormales.



¿Cómo se trata la leucemia crónica?

Después de encontrar y clasificar la leucemia, el equipo médico le ofrecerá diversas opciones, en algunos casos, debido a que la leucemia crónica progresa lentamente, no todas las personas necesitan ser tratadas inmediatamente. Cuando se necesita tratamiento, las opciones principales de tratamiento incluyen: Quimioterapia, Anticuerpos monoclonales, Trasplante de células madre y con menos frecuencia, también radioterapia.

¿Qué cuidados debo tener durante el tratamiento? Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

*Tome los medicamentos prescritos en la hora y dosis indicada. Seguir el tratamiento adecuadamente favorecerá su estado de salud.



Si usted recibe quimioterapia

La quimioterapia puede tener algunos efectos secundarios, frente a los cuales usted puede realizar acciones específicas de cuidado:

Náuseas y vómito:

Pueden aparecer 1 o 2 horas después de la administración de la quimioterapia o tardíamente, al día siguiente. Sin embargo, generalmente desaparecen en unos pocos días. Para mitigarlas trate de repartir su alimentación en varias porciones pequeñas (5-6 veces al día), coma despacio, masticando bien, **no se esfuerce en comer de forma abundante o comidas con muchas calorías, trate de comer lo que le sea más apetecible en cada momento, aproveche los momentos del día en los que exista más apetito para comer²** y tome las comidas a temperatura ambiente o frías, pues los alimentos calientes pueden generarle más náuseas. Después de comer permanezca sentado o semisentado por lo menos durante una hora.

No consuma bebidas alcohólicas, ni fume, limite al máximo las bebidas gaseosas².

Evite olores desagradables y prefiera que en los primeros días del tratamiento otra persona se encargue de preparar las comidas, evite los alimentos fritos o ricos en grasa durante los días que recibe el tratamiento, y cuando vaya a su sesión de quimioterapia no coma nada al menos durante 2 horas antes y preferiblemente que sean ligeras².

A veces, la persistencia de las náuseas se relaciona con estados de ansiedad frente al tratamiento, en ese caso, no dude en solicitar apoyo psicológico, pues este le ayudará a afrontar la situación que vive.

Después de cada vómito, es importante mantener una buena higiene bucal².

Diarrea

Puede que la quimioterapia afecte a las células que recubren el intestino, y usted tenga diarrea, por lo tanto es importante mantenerse bien hidratado, tomando suficientes líquidos (jugos, caldos) en pequeñas porciones (sorbos) a lo largo del día. Si presenta diarrea, además deberá evitar consumir lácteos y sus derivados, y eliminar de su dieta las bebidas que pueden ser irritantes como el café o las bebidas alcohólicas. Evite comidas con mucha fibra (fruta, verduras, hortalizas o cereales integrales) y alimentos que produzcan flatulencia como legumbres, espinacas, repollo, coliflor y otros.

Es importante que vigile la cantidad, la frecuencia y la consistencia de las heces².

Estreñimiento

Suele producirse por la medicación utilizada para tratar u paliar efectos secundarios de la quimioterapia, tales como antieméticos y opioides. Por lo tanto mantenga buena hidratación, consuma una dieta rica en fibras, si es posible realice ejercicio físico y use laxantes según le indique su médico².

Alteraciones en la mucosa de la boca

La alteración más frecuente de la mucosa de la boca durante el tratamiento es la mucositis, la inflamación de la mucosa que en algunos casos se acompaña de la aparición de lesiones en la boca. Estas pueden aparecer aprox. una semana después de la administración de la quimioterapia. Informe inmediatamente a su equipo médico si aparecen úlceras o llagas en su boca.



Durante el tratamiento

Es importante mantener una buena higiene oral: para lograrlo utilice un cepillo con cerdas suaves y cepílese los dientes después de cada comida, usando una crema dental suave y evitando el uso de enjuagues bucales que contengan alcohol. Si nota que la mucosa de la boca se ha inflamado, puede realizar enjuagues bucales frecuentes (cada 4 horas) con agua tibia. En este caso tome todos sus alimentos blandos o triturados, preferiblemente fríos o a temperatura ambiente. Si usted usa prótesis dental, retíresela y úsela solo para comer.



Descenso de las células sanguíneas

La quimioterapia puede generar el descenso de las células sanguíneas: los glóbulos blancos (encargados de la defensa), los glóbulos rojos (encargados del transporte del oxígeno) y las plaquetas (encargadas de los procesos de coagulación). Por lo anterior, las personas en tratamiento con quimioterapia tienen un mayor riesgo de adquirir infecciones, sentirse fatigadas y presentar hemorragias. En este sentido, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Limite sus actividades cotidianas, no se sobreesfuerce, recuerde que la sensación de cansancio aparece porque durante el tratamiento disminuyen los glóbulos rojos (anemia).

Dé especial atención a la prevención de infecciones, pues sus defensas están disminuidas: evite el contacto con personas enfermas y prefiera usar tapabocas cada vez que sale de casa, este atento a su higiene bucal y no se aplique ninguna vacuna sin consentimiento de su equipo médico. **Asegúrese de lavar bien sus manos y de pedirle a las personas que tienen contacto con usted que también lo hagan.**



Cuidados de la piel

Puede que su piel pierda hidratación y sus uñas se tornen quebradizas durante la quimioterapia. Por lo tanto, mantenga su piel hidratada con cremas corporales y evite los baños con agua caliente prolongados, pues generan más resequead. Además, protéjase siempre del sol usando protector solar, sombrillas, sombreros o camisas de manga larga, tanto como sea posible.



¿Ante que signos de alarma debo consultar al equipo médico?

- Fiebre y/o escalofríos².
- Aparición de pequeños bultos o Hinchazón en el cuello, debajo del brazo, en el estómago o en la ingle.
- Sangrado o moretones².
- Dolor u hormigueo en brazos, piernas o abdomen².
- Dificultad para respirar, pensar, o ver².
- Pérdida de eso sin intentarlo².



Cuidados después del tratamiento

- No fume y evite el contacto con el humo del tabaco, ya que fumar aumenta el riesgo de diversos tipos de cáncer
- Mantenga un peso saludable. Si perdió mucho peso en el tratamiento, consulte a un nutricionista para que le asesore en la mejor forma de recuperarlo para mantenerse sano.



*Si usted se siente muy triste: El cáncer es una experiencia difícil para muchas personas. No es necesario ni conveniente que trate de sobrellevar todo el peso del proceso usted solo. Casi todas las personas con Leucemia podrán beneficiarse de recibir algún tipo de apoyo, no dude en solicitarlo; ese apoyo puede venir de la familia, amigos, grupos de apoyo, iglesias o grupos espirituales, comunidades de apoyo en línea, psicólogos o psiquiatras.

1. Alvarado, C (2017). Calidad de vida en pacientes con leucemia mieloide crónica (tesis de pregrado). Universidad autónoma de Madrid, España.
2. Chasing, E. (2019). Cuidados de enfermería al diagnóstico de la leucemia mieloide aguda. (tesis de pregrado). Universidad de Salamanca