

## Hinchazón y retención de líquidos

(Available in English, *Swelling —Fluid Retention: Managing Chemotherapy Side Effects*)



“No podía usar mis anillos porque tenía las manos hinchadas. La enfermera me ayudó a entender por qué tenía que dejar de comer alimentos salados”. —Ana Sonia

### Llame a su doctor o a su enfermera si:

- Le falta el aire.
- Siente que su corazón late de forma diferente o irregular.
- Tiene una hinchazón repentina o una hinchazón que se está poniendo peor.
- Sube rápidamente de peso.
- No orina o sólo orina un poco.

### ¿Qué causa la hinchazón?

La hinchazón puede ser causada por la quimioterapia misma, algunos tipos de cáncer, cambios hormonales y otros problemas de salud.

### Diga a su doctor o a la enfermera si nota estos cambios:

- Hinchazón en la cara, manos, brazos, piernas o pies.
- Hinchazón o inflamación en la zona del estómago o en la parte baja del vientre.

### Siga los siguientes consejos para evitar la hinchazón:

#### Busque su comodidad.

- Pregunte por medias (calcetines) especiales de compresión (“support stockings”).
- Use ropa floja y zapatos que no sean demasiado apretados.

#### Levante los pies.

- Cuando pueda, coloque los pies en alto. Siéntese o acuéstese y suba los pies sobre un banco. O póngalos en alto sobre cojines.
- Trate de no estar de pie ni caminar durante mucho tiempo.





### **Vigile su peso.**

- Pésese todos los días a la misma hora.
- Diga a su doctor o a su enfermera si sube de peso.

### **Evite comer demasiada sal.**

- No coma alimentos como papas fritas, tocino, jamón o sopas enlatadas. Contienen mucha sal (sodio).
- No añada sal ni salsa de soya a su comida.
- Mire la etiqueta de los alimentos para ver si contienen sodio. Hable con su enfermera para saber cuánta sal o sodio puede consumir.



### **Preguntas para su doctor o enfermera:**

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Cuánto aumento de peso requiere que les llame?
3. ¿De cuáles alimentos debo comer menos cantidad?
4. ¿Qué puede ayudar a que me sienta mejor?



NATIONAL  
CANCER  
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

### **Servicios gratuitos para saber más**

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

Teléfono en español : 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Por medio de su servicio TRS

Internet: [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

Esta hoja: [www.cancer.gov/consejos-quimio/hinchazon](http://www.cancer.gov/consejos-quimio/hinchazon)

Serie completa: [www.cancer.gov/consejos-quimio](http://www.cancer.gov/consejos-quimio)

