



## The promise of straight answers to your questions about cancer

Cancer may change how you look, feel and act. It is sometimes hard to approach adults with personal questions and concerns. We want to give you some information to stay as safe as possible. We want to provide answers for some of the hard-to-ask questions. Your health care team is available to talk with you about these issues. Feel free to ask us questions.

## Chemotherapy basics

Chemotherapy works by killing cells that grow fast. Some of the cells in your body that grow fast, like cancer cells do, are:

- Blood cells
- Skin
- Hair
- The lining of your nose, mouth and stomach, and bowels (a part of the intestine)

## Protect your partner

We do not know if chemotherapy is transferred to your partner during sex in semen or vaginal fluids. Use a condom for at least three days after you receive chemotherapy to protect them. This includes when you are taking chemotherapy by mouth.

## For guys

What was normal for you prior to cancer and treatment may change. Discuss concerns with your doctor. Changes may be caused by stress, hormone levels or cancer treatment.

## For girls

- Your periods may be irregular or may stop while you are receiving chemotherapy. You can still get pregnant during this time. Usually periods start again after your chemotherapy is finished. Please let your doctor know if your periods stop.
- You may get vaginal infections during treatment. If you have vaginal itching, burning or discharge let your doctor know. They can prescribe medication for treatment.
- When your ANC is below 500, you should not use tampons, vaginal suppositories or douche.

## Things to bring to our attention

Please let your parent, nurse or doctor know if you have:

- Concerns that you are pregnant.
- Concerns you fathered a child.
- Burning when you urinate.
- Cuts, sores or pain in your private area.
- Unusual bruising, bleeding or odors.
- Unusual discharge from any area.



## Tips for teens and young adults with cancer

Your child. Our promise.

**Nemours.** Alfred I. duPont  
Hospital for Children

Nemours.org

**Nemours.** Alfred I. duPont  
Hospital for Children

## Blood cells

There are three kinds of blood cells that may be destroyed by the chemotherapy. They are **white blood cells, red blood cells and platelets**.

- **White blood cells** are one way your body protects you from getting infections. Bacteria, viruses, molds and yeast may cause infections. The neutrophil is a type of white blood cell that is important in fighting infection. When the total number of white blood cells are low from chemotherapy, the number of neutrophils can be very low. This is called neutropenia (new- tro- pee- nee- ah). A number called the Absolute Neutrophil Count (ANC) estimates the total number of neutrophils that you have available in your blood to fight off infections. When your neutrophil count is below 1,000, you are neutropenic. The risk for getting an infection is highest when the neutrophil count is below 500, and you will need to take special precautions.
- **Red blood cells** carry oxygen throughout the body. When your red blood cell count is low, you may notice that you are pale, feel tired or out of breath.
- **Platelets** stop bleeding by forming clots. When your platelet count is low (below 100,000) you are at risk for bleeding.

## Body image, appearance and hair loss

Cancer causes many physical changes that affect the way you look and feel. The impact of these changes is different for each person.

Chemotherapy and radiation therapy destroy cancer cells and other cells that grow fast. This includes hair cells. Dealing with hair loss can be hard, especially for teenagers because it sets you apart from your healthy friends. Let us know if you are struggling with the changes cancer has made to your body and your life. We want you to feel good about yourself. The oncology team has social workers, psychologists and psychiatrists here to help you.

## Skin changes

- Be aware of changes in your skin.
- Use lotions or creams if your skin becomes dry or cracked.
- Some chemotherapy treatments may cause pimples. Don't scratch or squeeze pimples.
- Check your body regularly for signs of infection, including your mouth, nose and private areas. Signs of infection may be redness, pain, swelling, fever or a rash.

## Tattoos, piercings and rings

Piercings, body rings or tattoos can become infected when your defenses are low. Do not get new piercings, body rings or tattoos until one year after your cancer therapy is complete.

## Alcoholic beverages

- Alcohol may interfere with some medications.
- Alcohol can cause damage to your liver. Your liver may already be at risk for damage because of cancer treatment.
- Alcohol affects the mind and body. You may not be able to walk, move or think correctly. You may say things you don't mean. You may fall or injure yourself. This is particularly harmful when your blood counts are low.

## Smoking

Smoking is especially harmful during chemotherapy. Do not smoke or inhale tobacco or any other substance including marijuana.

- Chemotherapy often causes a drop in the red blood cell count. Red blood cells carry oxygen to the cells in your body. It is a bad idea to smoke when your body is already having hard time getting oxygen to the cells.
- Smokers are more likely to get an infection.
- Tobacco and marijuana come from plants. Smoking them can put you in contact with molds and fungus that can make you very ill.
- Some chemotherapy medications can damage the lungs. Smoking will make this damage worse.
- Smoking causes some kinds of cancer.
- Some cancer treatments have long-term effects. Smoking may make these worse.
- If you smoke, ask your doctor about ways to stop.

## Shaving

- It is best to use an electric shaver, instead of a razor.
- Never share a razor or shaver with another person.
- Use extra care not to cut yourself, especially if you shave your pubic area.

## Safe sex

Your choice to be sexually active is a very personal decision. We are not promoting these behaviors in teenagers and young adults. We are offering tips for safety. When you are receiving cancer treatment, we are concerned with preventing:

- Pregnancy or fathering a child
- Sexually transmitted diseases (STDs)
- Infections
- Injury

## Preventing pregnancy

- Both men and women who are having sex and getting chemotherapy should use effective birth control to prevent pregnancy. Talk about the best birth control choice for you with your doctor.
- Cancer treatment can harm an unborn baby if pregnancy occurs during or around the time of treatment.
- Getting medical imaging tests (X-rays and scans) while pregnant can harm an unborn baby.
- Many chemotherapy drugs do not affect the ability to have children. Some do. These effects may be temporary or permanent. Chemotherapy is not a reliable method of birth control. Ask if the medications you receive may affect your ability to have children.

## Preventing sexually transmitted diseases

Anyone having sex is at risk for STDs. Use latex condoms to prevent STDs. Use them every time. If you or your partner are allergic to latex, check with your doctor for suitable recommendations.

## Preventing sexual injury and infection

Use safety to prevent bleeding, injury and infection during sex.

- Do not have sex
  - When you are not feeling well
  - When your platelet count is below 50,000
  - When your ANC is below 500
- Use of water-based vaginal lubricants may help with vaginal dryness and help prevent injury.
- Do not insert *anything* into your rectum at any time during your treatment for cancer.



## La promesa de contestar al punto todas sus preguntas sobre el cáncer

El cáncer puede modificar tu apariencia, lo que sientes y tu manera de actuar. A veces es complicado acercarse a los adultos para hacerles llegar dudas e inquietudes personales. Deseamos proporcionarte algo de información para que conserves tu seguridad al máximo. Queremos ofrecer respuestas a algunas de las preguntas difíciles de hacer. Tu equipo médico se encuentra a tu disposición para conversar sobre estos temas. Pregúntanos.

## Aspectos básicos de la quimioterapia

La quimioterapia actúa destruyendo las células de crecimiento rápido. Algunas de las células del cuerpo que crecen rápidamente, al igual que las cancerosas, son:

- las células sanguíneas
- las células de la piel
- las células del cabello
- las células del revestimiento de la nariz, la boca, el estómago y los intestinos (de una parte del intestino)

## Protege a tu pareja

Se desconoce si la quimioterapia se transmite a la pareja a través del semen o los fluidos vaginales durante las relaciones sexuales. Usa condón al menos durante tres días después de la quimioterapia para proteger a tu pareja. Esto incluye la quimioterapia de administración oral.

## Para los hombres

Lo que solía ser normal para ti antes del cáncer y el tratamiento puede cambiar. Habla con el médico sobre tus inquietudes. Los cambios pueden ser producto del estrés, los niveles hormonales o el tratamiento oncológico.

## Para las mujeres

- La menstruación puede tornarse irregular o desaparecer mientras recibas quimioterapia. De todos modos puedes quedar embarazada. En general, se vuelve a menstruar una vez que la quimioterapia finaliza. Informa a tu médico si dejas de menstruar.
- Quizás contraigas infecciones vaginales durante el tratamiento. Si tienes picazón, ardor o flujo vaginal, avisa al médico. Puede recetarte un medicamento para tratarlo.
- Si tu ANC es inferior a 500, no debes usar tampones, supositorios ni duchas vaginales.

## Temas para llamar a nuestra atención

Informa a alguno de tus padres, un enfermero o el médico si:

- Piensas que estás embarazada (niñas).
- Piensas que puedes convertirte en padre (varones).
- Tienes ardor al orinar.
- Tienes cortes, llagas o dolor en los genitales.
- Notas moretones, hemorragias u olores anormales.
- Adviertes secreciones inusuales en cualquier zona.

Su niño. Nuestra promesa.

**Nemours.** Alfred I. duPont  
Hospital for Children

Nemours.org



**Consejos para pacientes oncológicos adolescentes y adultos jóvenes**

**Nemours.** Alfred I. duPont  
Hospital for Children

## Las células sanguíneas

Existen tres clases de células sanguíneas que la quimioterapia puede destruir: **los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.**

- Los **glóbulos blancos** constituyen uno de los mecanismos de protección del cuerpo contra las infecciones. Las infecciones pueden ser producidas por bacterias, virus y hongos. El neutrófilo es una clase de glóbulo blanco importante para combatir las infecciones. Cuando el número total de glóbulos blancos ha disminuido debido a la quimioterapia, la cantidad de neutrófilos puede ser muy baja. Esto recibe el nombre de “neutropenia”. Un valor llamado “recuento absoluto de neutrófilos” (ANC, por sus siglas en inglés) indica el número total de neutrófilos que posees en la sangre para combatir infecciones. Si el número de neutrófilos es inferior a 1000, estás neutropénico. El riesgo de contraer una infección es mayor cuando el número de neutrófilos es inferior a 500 y necesitaras tomar precauciones especiales.
- Los **glóbulos rojos** transportan oxígeno por el cuerpo. Cuando el número de glóbulos rojos es bajo, podrás verte pálido o notar que te sientes cansado o sin aliento.
- Las **plaquetas** detienen las hemorragias a través de la coagulación. Si tu cantidad de plaquetas es baja (inferior a 100.000), corres el riesgo de sufrir una hemorragia.

## Imagen corporal, apariencia y pérdida del cabello

El cáncer produce muchos cambios físicos que influyen en la manera en que lucas y te sientes. El impacto de estos cambios varía de persona en persona.

La quimioterapia y la radioterapia destruyen células cancerosas y otras células de crecimiento rápido. Entre ellas se incluyen las células del cabello. Sobrellevar la caída del cabello puede ser difícil, especialmente para los adolescentes porque es un rasgo que te distingue de tus amigos sanos. Déjanos saber si tienes dificultades con los cambios que el cáncer ha provocado en tu cuerpo. Queremos que te sientas bien contigo mismo. El equipo oncológico cuenta con asistentes sociales, psicólogos y psiquiatras para ayudarte.

## Cambios en la piel

- Mantente atento a los cambios en la piel.
- Usa lociones o cremas si tu piel se torna seca o se raja.
- Algunos tratamientos de quimioterapia pueden producir granos. No te rasques ni los aprietes.
- Examina tu cuerpo periódicamente para detectar signos de infección, incluyendo la boca, nariz y genitales. Los signos de infección pueden ser enrojecimiento, dolor o hinchazón, fiebre o sarpullido.

## Tatuajes y piercings

Los piercings o tatuajes pueden infectarse si tus defensas están bajas. No te hagas nuevos piercings ni tatuajes hasta después de un año de la finalización del tratamiento oncológico.

## Bebidas alcohólicas

- El alcohol puede interferir con algunos medicamentos.
- También puede dañar el hígado. Es posible que tu hígado ya esté en riesgo de sufrir daños debido al tratamiento oncológico.
- El alcohol afecta la mente y el cuerpo. Quizás no puedas caminar, moverte ni pensar correctamente. Podrías decir cosas que no tenías intención de decir. Podrías caerte o lastimarte. Esto resulta especialmente dañino si los valores de las células sanguíneas son bajos.

## Fumar

Fumar es especialmente perjudicial durante la quimioterapia. No fumes ni inhales tabaco ni cualquier otra sustancia, incluida la marihuana.

- La quimioterapia suele provocar un descenso del número de glóbulos rojos en tu cuerpo. Los glóbulos rojos transportan oxígeno a las células del cuerpo. Fumar no es una buena idea cuando tu cuerpo ya tiene dificultades para transportar oxígeno a las células.
- Los fumadores son más propensos a contraer infecciones.
- El tabaco y la marihuana provienen de plantas. Fumarlos puede exponerte a hongos que pueden provocar enfermedades serias.
- Algunos medicamentos para quimioterapia pueden dañar los pulmones. Fumar empeora los daños.
- El tabaquismo provoca algunos tipos de cáncer.
- Algunos tratamientos oncológicos tienen efectos a largo plazo. Fumar podría empeorarlos.
- Si fumas, consulta al médico sobre métodos para dejar de hacerlo.

## Rasurarse

- Es más conveniente usar afeitadoras eléctricas que las comunes.
- Nunca compartas la afeitadora (de ninguna clase) con otra persona.
- Toma precauciones adicionales para no cortarte, especialmente si te rasuras el área púbica.

## Relaciones sexuales seguras

La decisión de ser sexualmente activo es muy personal. No fomentamos estas conductas en adolescentes ni adultos jóvenes. Simplemente ofrecemos consejos para tu seguridad. Mientras estas recibiendo tratamiento para el cáncer, nos preocupamos de prevenir:

- el embarazo y la procreación
- las enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés)
- las infecciones
- las lesiones

## Prevención de embarazos

- Tanto los hombres como las mujeres sexualmente activos que reciben quimioterapia deben usar métodos anticonceptivos efectivos para evitar el embarazo. Consulta a tu médico sobre la opción anticonceptiva más adecuada para ti.
- El tratamiento oncológico puede dañar al feto en caso de embarazo durante o próximo al momento del tratamiento.
- La realización de estudios de diagnóstico por imagen (radiografías y tomografías) durante el embarazo puede dañar al feto.
- Muchos fármacos para quimioterapia no afectan la capacidad de procrear. Pero otros sí. Los efectos pueden ser temporales o permanentes. La quimioterapia no es un método anticonceptivo confiable. Pregunta si los medicamentos que tomas pueden afectar tu capacidad de procrear.

## Prevención de enfermedades de transmisión sexual

Cualquier persona que practique cualquier clase de relación sexual corre riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual (STD). Usa condones de látex para prevenir las STD en toda ocasión. Si tú o tu pareja son alérgicos al látex, consúltale a tu médico sobre recomendaciones adecuadas.

## Prevención de lesiones sexuales e infecciones

Usa métodos seguros para prevenir hemorragias, lesiones e infecciones durante los encuentros sexuales.

- No tengas relaciones sexuales
  - cuando no te sientas bien
  - si tu recuento de plaquetas es inferior a 50,000.
  - si tu ANC es inferior a 500
- El uso de lubricantes vaginales a base de agua puede ser útil en caso de sequedad vaginal y ayudar a prevenir lesiones.
- No te introduzcas *nada* en el recto en ningún momento durante el tratamiento oncológico.