



Manual del paciente en tratamiento con quimioterapia

Edita: Unidad de Enfermedades Oncológicas - Hospital de Sabadell - Corporació Sanitària Parc Taulí (CSPT) - Fundació Parc Taulí - Institut Universitari Parc Taulí (UAB).

Dibujos: Ricard Molina.

Coordinación y maquetación: Centre de Comunicació Corporativa (CCC).

Impresión: Codipre Arts Gràfiques SL

Índice

Introducción

Consejos de prevención

Alimentación

Higiene bucal

Cuidado de la piel

Cuidado del cabello

Vacunas

Efectos secundarios

Fiebre

Náuseas/vómitos

Diarrea

Estreñimiento

Molestias bucales

Alopecia

Problemas de la piel

Inflamación en la zona de punción

Sobre la sexualidad

Fatiga

¿Como ponerse en contacto con nosotros?

Introducción

Como le habrá explicado su médico y el equipo de enfermería, la enfermedad que usted padece necesita un tratamiento que puede producir efectos secundarios. En este texto le informamos acerca de los efectos secundarios más frecuentes del tratamiento, cómo actuar ante ellos y cómo intentar prevenirlos.

Además le indicamos qué hacer en caso de aparición de otros efectos secundarios y de los circuitos existentes para acceder a otro tipo de demandas, ya sea durante el tiempo que dure el tratamiento o durante los controles posteriores que usted recibirá.

Consejos de prevención

Los consejos que se dan a continuación le ayudarán a evitar efectos indeseados del tratamiento.

Lea detenidamente el texto y ante cualquier duda pregunte al equipo.



Alimentación

Aconsejable:

- > Dieta rica en nutrientes, pocas cantidades y tomas frecuentes.
- > Abundantes líquidos (más de 2 l. al día), sobre todo los días en que se le administre el tratamiento.

No aconsejable:

- > Alimentos muy calientes, fritos, picantes, muy condimentados y flatulentos.
- > Bebidas estimulantes y con gas.
- > Tabaco y alcohol.

Higiene bucal

Aconsejable:

- > Cepillado suave de dientes y enjuagues con agua y bicarbonato, después de cada comida.
- > Visite al dentista antes de empezar el tratamiento.

No aconsejable:

- > Extracciones dentales y/o cualquier tipo de manipulación dental (consulte antes con su médico)



Cuidado de la piel

Aconsejable:

- > Cremas hidratantes con glicerina o vaselina líquida.
- > Protección del sol (gafas, gorros, sombrillas, crema de protección total)

No aconsejable:

- > Lesiones de la piel: afeitado con maquinillas de cuchilla.
- > Exposiciones directas al sol.



Cuidado del cabello

Aconsejable:

- > Champú neutro (infantil), peines con púas separadas.
- > Lavado de cabello con agua templada, fricciones suaves y secado al aire.
- > Uso de tintes vegetales, sin amoníaco.

No aconsejable:

- > Secador de pelo con aire caliente



Vacunas

Aconsejable:

- > Puede vacunarse de gripe, tétano o neumococo.
- > La efectividad de la vacuna es mayor si se realiza antes de iniciar el tratamiento.

No aconsejable:

- > Vacunarse para otro tipo de enfermedades sin información previa.



Efectos secundarios

El tratamiento de su enfermedad precisa fármacos que pueden presentar efectos secundarios, la mayoría de la veces leves o moderados. A continuación le detallamos los más frecuentes y cómo actuar frente a ellos.

Fiebre (Temperatura superior a 38°)

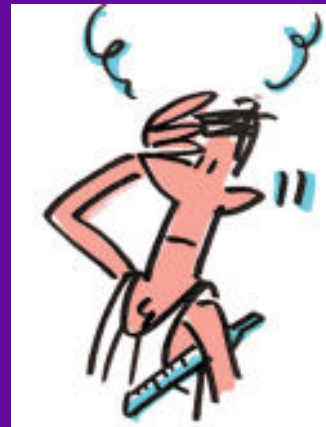
Algunos tratamientos hacen disminuir las defensas, lo cual puede predisponer a infecciones. Este riesgo suele aparecer alrededor de 10 días después del último tratamiento. Ante la sensación de fiebre o malestar se aconseja tomar la temperatura.

Si la temperatura es de 38°C o superior:

¿Qué hacer?

En horario de Hospital de Día, deberá llamar al teléfono de la Unidad.

Fuera de este horario, debe acudir inmediateamente a Urgencias del hospital.



Náuseas / Vómitos

Habitualmente se controlan con medicación, que se administra junto al tratamiento. Aunque en ocasiones puedan aparecer a pesar de ellos, sobre todo tras las 24-48 horas del tratamiento. Para prevenirlos siga con rigor la pauta médica prescrita.

¿Qué hacer?

Siga los siguientes consejos dietéticos:

- > Haga comidas ligeras y poco condimentadas(poca cantidad y frecuente)
- > Evite los olores fuertes y desagradables.
- > Evite alimentos fritos, productos lácteos, carnes rojas, el día del tratamiento.
- > Ingiera bebidas tipo agua con gas, refrescos de cola, gaseosa(dejando que el gas se escape)
- > Use preferiblemente ropa holgada.
- > Descanse lo suficiente, procure estar relajado, intentando distraer su atención (TV, lectura, música)

Si a pesar de todo presenta náuseas o vómitos, contacte con el Hospital de Día.



Diarrea

A veces, este síntoma se presenta como causa del tratamiento y, otras veces, son problemas propios de la enfermedad. Se considera diarrea a 3 o más deposiciones líquidas por encima de su ritmo habitual.

¿Qué hacer?

- > Haga dieta con: arroz blanco, zanahorias, puré de patatas, manzana rallada y/o asada, pollo sin piel, pescado hervido y/o a la plancha, plátano con zumo de limón...
- > Evite los alimentos ricos en fibras y lácteos(verduras, cereales, pan integral, frutas...)
- > Beba abundante líquido(2 litros/día)
- > Contacte con el Hospital de Día si:
 - Si persisten más de 6 deposiciones al día
 - Si observa sangre en las heces
 - Si se acompaña con fiebre



Estreñimiento

El estreñimiento puede ser debido a:

- Su enfermedad.
- Medicamentos administrados para el dolor.
- Cambios en la dieta.
- Cambios en la actividad.



¿Qué hacer?

- > Aumente el consumo de frutas, verduras, cereales, pan integral y zumos de frutas
- > Aumente la ingesta de líquidos.
- > Haga ejercicio.
- > Consulte con el equipo si:
 - Sufre dolor abdominal o vómitos.
 - En caso de tener que tomar laxantes.

* Pacientes con colostomías, sigan las recomendaciones de su enfermera.

Molestias bucales

Se producen a consecuencia de la inflamación de la mucosa bucal. En ocasiones provoca llagas, dolor y sangrado que incluso pueden impedir tragar líquidos o alimentos.

¿Qué hacer?

Tome:

- > Dieta blanda, no caliente y no ácida.
- > Beba abundantes líquidos.
- > Enjuáguese la boca después de cada comida con agua bicarbonatada.
- > Utilice el cepillo dental suave.
- > Evite el tabaco y el alcohol.
- > Chupe hielo, a veces mejora el dolor.
- > Tome gelatina, pudding o helado.
- > Consulte: si persisten las molestias a pesar de estas recomendaciones.



Alopecia

Algunos tratamientos, no todos, pueden causar la caída total o parcial del cabello, pudiendo afectar a cualquier parte del cuerpo, sin que su raíz quede dañada.

Tras finalizar el tratamiento, el pelo comienza a crecer de nuevo. Su color y su textura pueden cambiar.

¿Qué hacer?

- > Consulte con su peluquero/a.
- > Proteja su cabeza del sol y del frío.
- > Utilice champús neutros.
- > Evite tintes (salvo vegetales sin amoníaco)
- > Tenga en cuenta que, pañuelos, gorros, pelucas...le pueden ser de gran ayuda.



Piel

En algunos casos, debido al tratamiento, la piel se reseca más de lo habitual y se descama.

También las uñas y el recorrido de las venas que utilizamos para administrar el tratamiento se oscurecen.

Estos síntomas desaparecen con el tiempo.

¿Qué hacer?

> Consulte con el equipo en su próxima visita.

> Durante las sesiones de tratamiento puede acudir a la playa, campo...pero recuerde:

- Evite la exposición directa al sol.

- Utilice gorras, sombrillas y cremas de alto índice de protección.



Inflamación en la zona de punción

La aparición de una zona inflamada, roja y dolorosa, pasadas pocas horas o días desde la administración por vena del tratamiento, es debido a una irritación producida por el mismo.

¿Qué hacer?

> Si esto ocurriera, acuda al Hospital de Día.



Sexualidad

El tratamiento puede provocar trastornos físicos y psíquicos, que pueden disminuir el deseo sexual. Suelen ser reversibles en la mayoría de los casos.

Trastornos físicos como alteración de la menstruación, infertilidad, impotencia,...

Trastornos psíquicos como ansiedad, depresión...

¿Qué hacer?

> No dude en consultar con su equipo asistencial de referencia



Fatiga

A lo largo del tratamiento puede sentirse cansado o agotado, con sensación de pesadez o de falta de energía.

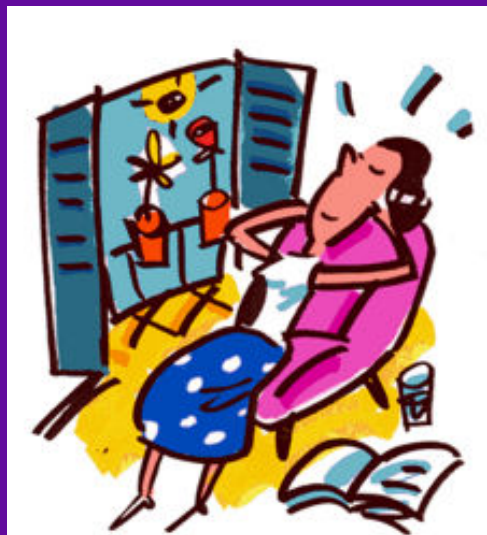
Puede estar provocado por diferentes factores como:

- Desnutrición
- Anemia
- Cirugía
- Falta de descanso
- Estado emocional alterado...
- Por el propio tratamiento

¿Qué hacer?

> Descanse y adapte su actividad física dependiendo del cansancio que sienta.

> En caso de anemia y/o desnutrición, el equipo le aconsejará las medidas a tomar.



¿Cómo ponerse en contacto?

Admisiones

- Cambio de fecha de visita o exploraciones
- Horario: de 10:00h a 18:00h
- Tel: 937 458 288

¿Cómo ponerse en contacto?

Hospital de Día

- Efectos secundarios
- Descontrol de síntomas
- **Horario:** de 08:00h a 19:30h
Viernes hasta las 14:00h
- **Tel:** 937 458 272
- Necesidad de visita preferente con el médico

***Fuera de estos horarios deberá dirigirse a Urgencias del hospital tal y como se indica en el texto**

***Rogamos se adecuen las llamadas telefónicas a los circuitos descritos. De este modo le evitaremos esperas innecesarias al teléfono**



Autores:

Quica Cuadras
Carmen Díaz
Lluïsa Horcas
Montserrat Llort
Salut Madriles
Carme Martín
Mercè Messalles
Lluïsa Molina
Jesús Montesinos
Lluïsa Prior
Raquel Sánchez
Marta Santos



Esta guía ha sido patrocinada por

Lilly