

INSTRUCTIVO para pacientes en QUIMIOTERAPIA



Grupo de Hemato-Oncología Hospital Pablo Tobón Uribe



INSTRUCTIVO
para pacientes del servicio de HEMATO-ONCOLOGÍA

■ ¿Qué es la **Quimioterapia**?

La Quimioterapia es un tratamiento que se realiza con uno o varios medicamentos con el fin de **destruir** o **controlar un tumor**. Estos medicamentos se pueden aplicar en forma venosa, oral, subcutánea, intramuscular o intratecal (en un espacio llamado raquídeo de la columna vertebral). La quimioterapia se aplica mediante ciclos, con períodos de descanso, que permiten al paciente, recuperarse de los efectos secundarios a los medicamentos.



En la mayoría de los pacientes estos medicamentos son adecuadamente tolerados. Sin embargo, producen algunos efectos adversos o complicaciones que se pueden controlar con otros medicamentos.

Un gran número de los medicamentos utilizados en este tratamiento tienen mecanismos de acción y efectos secundarios diferentes, en algunos casos los medicamentos pueden producir alergias como piel enrojecida, rasquiña en su cuerpo o hinchazón.

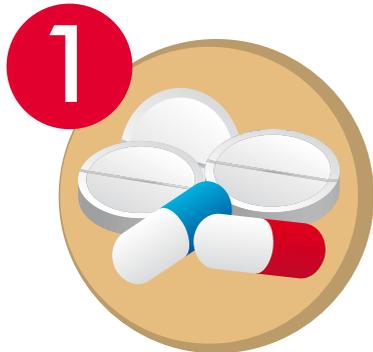
¿Cuáles son los **efectos** secundarios?

Los efectos adversos pueden ser percibidos por el paciente, sus familiares y/o por el personal de la salud; la mayoría son temporales o transitorios y no siempre son los mismos, pues dependen del tipo de enfermedad, medicamento, tolerancia y respuesta individual de cada paciente al tratamiento.

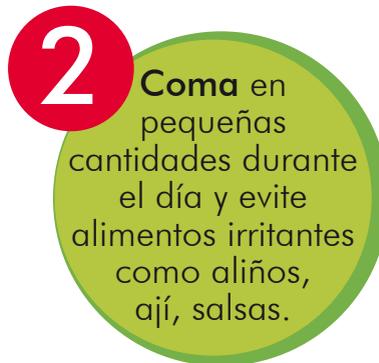


¿Qué hacer con las **náuseas** y **vómito**?

No todos los medicamentos lo producen, en caso que usted tenga náuseas y vómito le sugerimos:



1
Tome el medicamento indicado según recomendación de su médico.



2
Coma en pequeñas cantidades durante el día y evite alimentos irritantes como aliños, ají, salsas.



3
Alimentos como las gaseosas de cola, helados, té, jugo de manzana, galletas de soda, cereal o pan tostado, y otro tipo de bebidas heladas le **pueden ayudar** a disminuir las náuseas y el vómito.

4

Los olores fuertes pueden desencadenar las náuseas y el vómito, evítelos, especialmente los olores a condimentos o perfumes fuertes.

5



Relájese, **lea un libro**, vea televisión, escuche música o haga alguna actividad que lo relaje.

8

Prefiera **consumir** los alimentos a temperatura ambiente

7



Tome **líquidos** por lo menos una hora antes o después de las comidas en vez de tomar líquidos con las comidas.

6

Coma y tome líquidos **despacio**

9



Descanse en una silla después de comer, sin acostarse por completo hasta que haya pasado por lo menos 1 hora.

10



Use ropa holgada, **no ajustada.**

¿Qué hacer con la posible **Diarrea**?

Si se presenta la diarrea, algunas de las recomendaciones son:

Tenga **sueros** de rehidratación oral en casa. ✓

Evite tomar lácteos si observa que aumenta la diarrea cuando los toma.

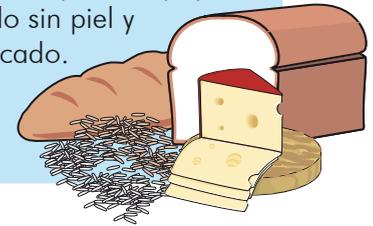


Consuma alimentos bajos en fibra tales como el pan blanco, arroz blanco o fideos, plátanos maduros, huevos, puré de papas, pollo sin piel y pescado. ✓

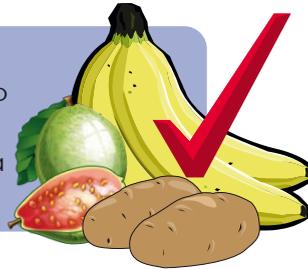


Evite el consumo de repollo, brócoli, coliflor entre otros; ya que estos producen más diarrea y generan gases a nivel intestinal.

Evite el café, jugo de naranja o ciruela, el té, el alcohol y los dulces. X



Consuma alimentos que contengan potasio como el plátano, el banano, la guayaba y las papas. ✓



Suspenda medicamentos como bisacodilo o metoclopramida. ✓

No **coma** alimentos fritos, grasos o condimentados. X



Aumente el consumo de líquidos para evitar la deshidratación. ✓

Si la **diarrea** continúa por más de un día, hay **dolor abdominal** y fiebre **consulte** a su médico.

■ ¿Cuáles son los **síntomas** urinarios más **frecuentes**?

El uso de algunos medicamentos pueden cambiar el color de la orina a amarillo o rojo y su olor puede llegar a ser muy fuerte, por lo tanto es necesario que se aumente la ingesta de líquidos y no se retengan los deseos de orinar especialmente durante y hasta los dos días posteriores a la aplicación de la Quimioterapia.

■ ¿Cómo evitar el **estreñimiento**?

El estreñimiento o constipación se refiere a la presencia de materia fecal muy dura o cuando no se puede evacuar el intestino con facilidad. Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento, además de la inactividad física y la baja ingesta de alimentos. Para aliviar estos síntomas puede hacer lo siguiente:

Consumir alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y cereales.

Tome abundantes líquidos de 6 a 8 vasos al día, los líquidos tibios y calientes disminuyen el estreñimiento.

Realice algún tipo de actividad física, el solo salir a caminar puede ayudarlo

Evite consumir manzana, pera y/o guayaba.

¿Cómo prevenir y aliviar la **Mucositis** o daño oral?

Es posible que entre los seis y diez días siguientes a la aplicación de la Quimioterapia presente: lesiones en la cavidad oral que inician con sensación de sequedad en la boca y dolor al deglutir los alimentos, se puede acompañar de zonas enrojecidas en la mucosa oral y pequeñas ulceraciones que además pueden sangrar.

Estas ulceraciones pueden extenderse por toda la mucosa del sistema digestivo, ocasionando en algunos casos dolor abdominal, diarrea o estreñimiento. Para aliviar esto se puede hacer:

Utilice crema dental con flúor y seda dental con cera.

Evite alimentos ácidos, condimentados, salados o muy secos.

Prefiera alimentos suaves tales como helados, malteadas, frutas como banano y puré de manzana, puré de papa, quesos frescos, natillas, flanes, pudines y gelatinas o si prefiere puede licuar los alimentos para hacer más fácil su ingestión.

Enjuague bucales con agua bicarbonatada (un vaso de agua, media cucharadita de bicarbonato y media cucharadita de sal) varias veces al día. Evite el uso de enjuagues comerciales porque estos contienen alcohol que causan irritación.

Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente e incremente el consumo de líquidos.

Pregúntele a su médico sobre el momento adecuado para visitar el odontólogo.

Lave bien su cepillo de dientes después de usarlo y guárdelo en un lugar seco.

Si tiene prótesis dental o caja de dientes, úsela lo menos posible. Evite utilizarla en la noche y considere quitársela entre comidas para ayudar a minimizar la irritación.

Cepille sus dientes y encías con un cepillo suave, después de cada comida.

Si las llagas son dolorosas y le impiden comer, comuníquese con su médico o enfermera, ya que podría necesitar tratamiento médico.

¿Qué recomendaciones existen para evitar la **caída** del cabello?



Algunos medicamentos pueden causar la caída del cabello. Cuando el cabello se cae por el uso de medicamentos, vuelve a crecer cuando se termina el tratamiento, en la cantidad y calidad de antes; aunque en ocasiones puede ser de color y textura diferente. Si para usted es incómodo el sentirse sin cabello puede usar peluca, pañoleta, sombrero, boina, etc. Otras recomendaciones son:



Use Champú **suave**, se recomiendan los utilizados para bebés

No tindre su cabello

Considere **no lavar** su cabello todos los días o hágalo solo dos veces por semana



Procure **no usar** secador de cabello, si lo usa que sea en la temperatura más baja

Proteja su cuero cabelludo del sol con protector solar, sombrero o pañuelo.

Use el cabello **corto**, esto facilitará el manejo de la caída del cabello.

Use un **cepillo** de cerdas suaves



■ ¿Cuáles **efectos** en la **piel** existen?

En algunos pacientes se puede presentar una coloración oscura de la piel en el trayecto de las venas utilizadas y en las uñas, picazón o hinchazón, resequedad de la piel y sensibilidad de ésta a la luz solar; para lo cual se recomienda el uso de bloqueadores solares, sombreros de ala ancha, camisetas de manga larga y pantalones largos cuando se realizan actividades al aire libre con exposiciones prolongadas a la luz solar.



Utilice ropa amplia y calzado cómodo

Ducharse con agua tibia. No se frote con la toalla al secarse.

Aplíquese un protector solar (con factor de protección solar superior al N°40), mínimo 2 veces al día en todo su cuerpo

Incremente el consumo de líquidos.

Evite actividades que generen **fricción** o **presión** en la piel como: arrodillarse, apoyarse en los codos, labores de jardinería, trotar o saltar aeróbicos, utilizar objetos cortopunzantes o realizar largas caminatas.

Proteja sus **labios** con vaselina, aceite de oliva o cremas labiales con protección solar.

Utilice **cremas hidratantes** y aplíquelas un mínimo de 3 veces al día en todo su cuerpo. No olvidar aplicarlas en manos y pies.

Utilice un **jabón de avena** o para bebés

■ ¿Cuáles son los **efectos** en la **Sangre**?

Muchos medicamentos de quimioterapia afectan los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas. Los glóbulos rojos son los que transportan el oxígeno a todo el organismo, los glóbulos blancos son las defensas del organismo contra las infecciones y las plaquetas hacen la coagulación evitando el sangrado o las hemorragias.

Por lo anterior hay que tomar medidas para evitar infecciones, hemorragias y anemias, para lo cual tenga presente:

- Evitar accidentes y actividades o deportes rudos en los cuales se pueden producir heridas o moretones.
- Debe tener buena higiene: Bañarse diariamente, lavarse las manos con frecuencia durante el día y especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Evite estar en lugares donde haya mucha gente.
- Consuma alimentos bien cocidos y lavados, nada crudo.

- Manténgase alejado de personas que padezcan enfermedades contagiosas como resfriados, influenza, sarampión o varicela.
- Si tiene dificultad para hacer deposición, pida asesoría especializada.
- No se vacune contra nada, sin antes haber preguntado a su médico, ni se acerque a niños que recientemente han sido vacunados contra polio, sarampión, paperas, rubéola y tuberculosis.

- Observe si presenta sangrado por nariz, boca o recto y si hay petequias en su cuerpo (puntos color púrpura del tamaño de la cabeza de un alfiler).
- Use cepillo dental de cerdas suaves.
- Incremente el consumo de líquidos.

No tome aspirinas, ni ningún medicamento que tenga ácido acetilsalicílico, excepto que haya sido autorizado por su médico. No se automedique. Los síntomas de infección son:

Fiebre de 38°C o más, escalofríos, sudor, sensación de ardor al orinar, tos fuerte o irritación de garganta, dolor abdominal, secreción o picazón vaginal, dificultad respiratoria, enrojecimiento, hinchazón o molestia, especialmente alrededor de una herida, una llaga, barro o en el sitio del catéter intravenoso.

■ ¿Cómo se afecta la **sexualidad y fertilidad?**



Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar infertilidad temporal o permanente. Si desea tener hijos en el futuro debe hablar con su médico para tomar las medidas del caso. En algunas ocasiones la mujer no tendrá sus ciclos menstruales normales y puede existir una menopausia anticipada según la edad de la paciente. Estos efectos pueden desaparecer al terminar el tratamiento.

El deseo sexual puede disminuir ya sea por el tratamiento o por la enfermedad; en algunos casos son temporales y mejora al finalizar el tratamiento, usted y su pareja deben tratar de compartir sus sentimientos mutuamente. Si el hablar de sexo y cáncer les es difícil, pueden hablar con un psicólogo, que les pueda ayudar a comunicarse mejor. Si usted se sentía a gusto y disfrutaba de sus relaciones sexuales antes del tratamiento, existe la posibilidad de que no tenga ninguna variación durante el tiempo que dure el tratamiento, sin embargo existe la posibilidad de que descubra, que la intimidad toma un nuevo sentido y que encuentre que los abrazos y las caricias son más importantes que el mismo acto sexual.

■ ¿Cómo puedo mejorar la **fatiga**?

La fatiga es una sensación persistente de cansancio o agotamiento que se origina a causa del cáncer o de sus tratamientos. Es uno de los síntomas más frecuentes y causante de deterioro en la calidad de vida de los pacientes. Recomendaciones para disminuir la fatiga:

1. Manténgase activo y no realice actividades que le generen demasiado gasto de energía como: trotar, aeróbicos, nadar o montar en bicicleta.
2. Procure tener durante el día períodos de descanso o siestas de aproximadamente 1 hora.
3. Realice actividades que le generen bienestar como leer, escuchar música, pintar, entre otras.
4. Se recomienda el asistir a terapias de relajación o yoga.
5. Incremente el consumo de líquidos y alimentos ricos en proteínas y carbohidratos.

Se debe llevar un **método de planificación** seguro desde el inicio del tratamiento hasta un año luego de terminado, con el fin de evitar un embarazo. Es muy importante tener una buena comunicación con su pareja. Sea sincero con ella y no tema solicitar orientación a su médico.



Si usted y su familia tienen en cuenta estas sugerencias durante y después del tratamiento de quimioterapia se sentirá mucho mejor.

Pregunte las dudas e inquietudes al personal del servicio de **Cancerología** quien está disponible para atenderle. Si desea hablar con la enfermera jefe o el médico del servicio de Cancerología llamar al **445 9277**, en el horario de 7 am a 5pm de lunes a viernes o si es urgente al **Avantel 3505574285** o al **beeper 3310500 código 5574285**.

Usted debe consultar por el servicio de **urgencias** del Hospital Pablo Tobón Uribe si presenta lo siguiente:

- Fiebre (temperatura mayor de 38°C)
- Sangrado por cualquier parte del cuerpo
- Dificultad respiratoria o tos
- Dolor de cabeza intenso
- Vómitos a repetición, que no ceden con el tratamiento
- Mareos intensos
- Dolor abdominal intenso o persistente
- Debilidad intensa (no poderse levantar de la cama)
- Diarrea persistente (más de 5 episodios por día)

Recuerde que para nosotros lo más importante es su bienestar y tranquilidad



**Esta cartilla es EDUCATIVA
NO REEMPLAZA
la consulta del Médico
Especialista**



Calle 78B No. 69 - 240 Conmutador: (4) 445 90 00 Fax: (4) 441 14 40
Apartado postal: 3466 • E-mail: hptu@hptu.org.co • www.hptu.org.co
Medellín, Colombia - Suramérica