







**INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGIA
GRUPO AREA ENFERMERIA
ONCOLOGIA AMBULATORIA
HOSPITAL DIA**

RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON TRATAMIENTOS DE QUIMIOTERAPIA

ESQUEMA: CISPLATINO -IFOSFAMIDA





Usted va a recibir un tratamiento con Quimioterapia, que puede producirle efectos secundarios los cuales normalmente desaparecen al finalizar el mismo. Le describimos los más comunes y nuestras recomendaciones para prevenirlos o disminuirlos

NEUTROPENIA: Es la disminución de leucocitos (glóbulos blancos, las defensas) en sangre, puede ocurrir entre el 7°-14° día aproximadamente después del tratamiento. Puede presentar:

- Infecciones: gripa, orina mal olor, abscesos 
- Puede provocar fiebre 38°C o más
- **Le recomendamos**
- Lavado de manos antes y después de ir al baño 
- Lavado de manos antes de ingerir alimentos
- Utilizar protección respiratoria  tapabocas si es necesario
- Evitar estar en contacto con personas que tengan enfermedades infecciosas
- Limitar las visitas si es necesario
- Comer dieta rica en proteínas 
- Si toma algún medicamento para el dolor, antes de tomárselo haga un control de la temperatura.
- Si presenta fiebre 38°C o más consultar al medico  o enfermera  inmediatamente


NÁUSEAS Y VÓMITOS

Le recomendamos:

- Tome la medicación recomendada por su médico para el vómito.
- Si vomita, coma alimentos ricos en potasio :frutas y verduras ejemplo bananos y acelgas 
- Beba abundantes líquidos (2-3 litros al día). 
- Comidas pequeñas y frecuentes. Coma despacio y masticando bien los alimentos.
- Tome alimentos secos, como tostadas o galletas  por la mañana.
- Coma mejor alimentos fríos, que no tengan tanto olor.
- Evite alimentos grasos y picantes
- Tome bebidas frescas y con gas (, agua o infusiones y aromática,
- Permanezca sentado al menos 30 minutos después de las comidas.

- Evite movimientos que favorezca las nauseas: cambio de posición rápido y frecuente
- Realice enjuagues, después de vomitar para eliminar el mal sabor.
- Controle su peso, si presenta perdida importante informe al medico o enfermera

EVITE:

- Leche entera  alimentos y jugos ácidos, fritos, salsas y comidas pesadas.
- Tomar líquidos 30 minutos antes o durante las comidas.

CISTITIS:

Es la sensación de escozor o dolor al orinar.






Le recomendamos:

- Beba 2-3 litros de agua al día,  el primer día después del tratamiento.
- Orine al menos cada cuatro horas, especialmente al acostarse y por la noche.

ALTERACIÓN DEL GUSTO Y DEL OLFATO

Es el cambio de sabor de los alimentos (metálico o amargo) y aumenta del olfato.

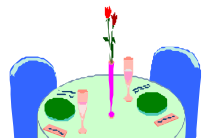
Le recomendamos:

- Utilice loza  de plástico si nota sabor metálico al comer.
- Tome los alimentos fríos o templados, para disminuir el olor y el sabor. 
- Enjuáguese la boca antes de comer
- Tome bebidas con sabor a 🍋 para aumentar la saliva y el gusto.
- Añada condimentos y especias que no sean muy dulces o amargos.
- Si no tolera la carne, tome otros alimentos ricos en proteínas: leche y derivados, frutos secos..
- Coma aves, pescados,  y  queso
- **Alimentos que potencian el sabor metálico:** Las carnes rojas, el ajo, la cebolla y el perejil. 

PÉRDIDA DE APETITO

Le recomendamos:

- Coma los alimentos que más le apetezcan en pequeñas cantidades y a menudo.
- Utilizar especias para mejorar el sabor y olor de las comidas : jugo de limón, clavo, albahaca, tomillo, canela, romero
- Mantener una buena higiene oral 



- Coma en un ambiente agradable y que la comidas sea atractivas a la vista.



- Mantenga el apetito realizando ejercicio ligero (por ejemplo caminar).
- Realizar enjuague bucal con solución anestésica antes de comer
- Descansar antes de comer



- Coma alimentos ricos en calorías y proteínas (arroz con leche, yogurt, plátanos, higos, pollo etc.) .
- Aflojar la ropa ante de empezar a comer

Conviene evitar:

- Tomar líquidos con las comidas para no sentirse lleno enseguida
- Los olores fuertes si son molestos.
- Alimentos ricos en energía pero que no alimentan, como tortas



HIPERPIGMENTACIÓN DE UÑAS Y PIEL:

Es el oscurecimiento del color de las uñas y de la piel

Le recomendamos:

- Proteja su piel del sol directo. Use crema solar con factor de protección superior a 25.



ALOPECIA

Es la caída total del pelo. Sucede a las 3 semanas del primer tratamiento de quimioterapia. Al finalizar el tratamiento su pelo volverá a crecer.

Le recomendamos:

- Consulte a su médico o enfermera sobre el uso de pelucas, turbantes,



y pañuelos

- No utilizar todo el tiempo la peluca para dejar que el cuero cabelludo “respire”



- Exponga el pelo en crecimiento o el cuero cabelludo al aire tanto como sea posible para mantener el tono como la integridad de la piel



- Evitar el uso de tintes, hasta que el estado del cuero cabelludo, pelo y el asesoramiento médico lo permitan.







FATIGA

Es la sensación de cansancio y agotamiento.

LE RECOMENDAMOS:

- Conserve la energía, planee con antelación y organice su trabajo



- Repose cuando esté cansado. Programe descansos
- Tranquilícese a si mismo
- Adopte posiciones adecuadas,  limite los trabajos que requieran alcanzar cosas sobre su cabeza y actividad  que aumentan la tensión muscular.
- Delegar las actividades que demanden un gran consumo de energía y lo fatiguen
- Aplicar técnicas de conservación de energía: reducir pasos en el arreglo cocina, casa, realizar en varias  etapas los trabajos u oficios que realice
- Identifique efectos ambientales que le produzcan cansancio
- Déjese ayudar por su familia y amigos 

NEUROTOXICIDAD:

Es una disminución de la sensibilidad, quemazón, hormigueos o calambres en manos, pies y cara.

OTOTOXICIDAD:

- Puede notar alteración o disminución de la audición y ruidos en los oídos.

Le recomendamos:

- Si estos síntomas son muy molestos informe a su médico.

Si durante el tratamiento de quimioterapia presenta


- Fiebre de 38° o más
- Nauseas y Vómitos
- Diarreas,
- Mucositis (llagas en la boca)
- Hemorragias o hematomas (morados)
- Flebitis (inflamación de las venas del brazo)
- Confusión, sueño intenso, luces en los ojos.....
- Si tiene dudas relacionadas con las pruebas, los tratamientos o la medicación.

No dude en llamar



Tel: 3341111 extensión 5303

Nuestro horario es de 7:AM a 7 PM de lunes a sábado

- En otro horario o fin de semana debe acudir  a urgencias DEL INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGIA