

INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA
Empresa Social del Estado
GRUPO ÁREA ENFERMERÍA
HOSPITAL DIA

RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON TRATAMIENTOS DE QUIMIOTERAPIA

ESQUEMA: CHOP

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 de mal olor, abscesos

- 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

TROMBOCITOPENIA:


Es la reducción del número de plaquetas por acción de la quimioterapia en la medula ósea, se presenta predisposición a sufrir hemorragias.


Le recomendamos:

- EVITAR uso de  seda dental o palillos que puedan lesionar mucosa oral

- Tener precaución al utilizar objetos cortantes:  cuchillas, corta uñas etc., que puedan lesionar la piel y causar hemorragia





- Evitar golpes que puedan causar hemorragias o moretones

- Evitar toser o sonarse la nariz con fuerza, hacer ejercicio extenuante  o hacer esfuerzos


- Comunicar  a la enfermera inmediatamente cualquier tipo de hemorragia: moretones, petequias, ecchimosas sangrantes, hemorragia nasal, presencia de sangre en la orina o materia fecal, aumento en el tiempo de sangrado si el paciente sufre una cortada

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, aromáticas)
- Permanezca sentado al menos 30 minutos después de las comidas
- Evite movimientos que favorezcan las náuseas: cambio de posición rápido y frecuente
- Realice enjuagues (sin alcohol) después de vomitar, para eliminar el mal sabor.
- Controle su peso, si presenta una pérdida importante, informe a su médico o enfermera




EVITE:



- Leche entera , alimentos y jugos ácidos, fritos, salsas y comidas pesadas
- Tomar líquidos 30 minutos antes o durante las comidas
- MEDICACIÓN:** La prescrita por el médico

MUCOSITIS

Es la inflamación de la mucosa de la boca, puede estar enrojecida o aparecer pequeñas heridas (llagas). Son dolorosas, pueden infectarse y dificultar la masticación. Aparecen por lo general 5-7 días después de administrada la quimioterapia.

Le recomendamos:



- Inspeccionar si hay lesiones, llagas, heridas o hemorragias en la mucosa de la boca 
- Realice una correcta higiene bucal tras cada comida y antes de acostarse con cepillo  dental de cerdas suaves y crema dental no abrasiva
- Evite utilizar seda dental o  palillos o cepillo dental que puedan lesionar la mucosa

- Evite utilizar enjuagues bucales con contenido de alcohol o limón 
- Realice enjuagues con  agua y bicarbonato 5 ó 6 veces al día y después de las comidas.
Preparación: añada 1 cucharada de bicarbonato a una botella de 1.5 l de agua. tomar un sorbo hacer gárgaras y escupir
- Mantenga los labios y la boca hidratada y humedecida. Ingiriendo pequeños sorbos de líquido varias veces al día



Si usa dentadura postiza:

- Quítesela para realizar los enjuagues y límpiela bien
- Coma alimentos  blandos y helados
- Reduzca su uso para evitar lesiones

EVITE:

- Alimentos ácidos,  condimentos fuertes, alimentos muy calientes 
- Alimentos que se peguen al paladar
- El alcohol y el tabaco irritan la mucosa de la boca
- **Si las úlceras de la boca le producen dolor: Realizar los enjuagues anestésicos según prescripción médica**

HIPERPIGMENTACIÓN DE UÑAS Y PIEL: Es el oscurecimiento del color de las uñas y de la piel y venas superficiales utilizadas para la infusión del medicamento
le recomendamos:

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

TOXICIDAD UNGUEAL

Es la fragilidad de las uñas de manos  y pies  hasta el punto que pueden llegar a caerse.

Le recomendamos:

- Mantenga una buena higiene en manos y pies para evitar una posible infección
- No acuda al podólogo hasta que no haya acabado todo el tratamiento de quimioterapia

FLEBITIS:

Es la inflamación de la vena. Notará enrojecimiento, endurecimiento calor y dolor en las venas del brazo por donde se le ha administrado el tratamiento.

Le recomendamos:

- Aplique compresas tibias, sobre el brazo durante 20 minutos, 3 veces al día.

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.






NEUROTOXICIDAD:

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

ESTREÑIMIENTO U:

Es la disminución de la frecuencia habitual de la deposición o si las heces son duras.




Le recomendamos:


- Beba de 1.5 a 2 litros de  agua (de 6 a 10 vasos) repartidos a lo largo del día.
- Tome alguna bebida caliente en ayunas y elimine las bebidas con gas.
- Aumente la fibra en su dieta:
Frutas: kiwi, naranja, ciruelas, (puede tomar una pieza en ayunas), frutos secos.
Cereales ricos en fibra y salvado.
Vegetales: verduras, ensaladas, legumbres, guisantes o papas al horno con piel.
- Evite las manzanas cocidas y plátanos crudos
- Haga masaje abdominal en sentido de las  manecillas del reloj 3 veces al día.
- Establezca un horario regular para ir de vientre
- Haga ejercicio  todos los días, dentro de sus posibilidades


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 

Si durante el tratamiento de quimioterapia presenta:

- Fiebre de 38° o más
- Náuseas y Vómitos
- Diarreas
- Mucositis (llagas en la boca)
- Hemorragias o hematomas (morados)
- Flebitis (inflamación de las venas del brazo)
- Si tiene dudas relacionadas con 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 CANCEROLOGÍA