

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

HOSPITAL DIA







RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON TRATAMIENTOS DE QUIMIOTERAPIA

ESQUEMA: CISPLATINO - GEMZAR

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 frios, que no tengan tanto olor.

- Evite alimentos grasos y picantes
- Tome bebidas frescas y con gas (🥤), agua, infusiones o aromáticas.
- Permanezca sentado al menos 30 minutos después de las comidas.
- Evite movimientos que favorezca las náuseas: cambio de posición rápido y frecuente
- Realice enjuagues, después de vomitar para eliminar el mal sabor.
- Controle su peso, si presenta una pérdida importante, informe a su médico o enfermera.

EVITAR:

- Leche entera (🥛), alimentos y jugos ácidos, fritos, salsas y comidas pesadas.
- Tomar líquidos 30 minutos antes o durante las comidas.
- La medicación según prescripción médica

DIARREAS:

Es el aumento de número de deposiciones o si la consistencia de las heces es líquida.

Le recomendamos:

- Dieta astringente: agua de arroz, arroz hervido, zanahoria, caldo vegetal, pollo 🍗 o pescado 🐟 hervido o a la plancha, manzana sin piel, plátano, pan tostado.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua (🥤) para evitar la deshidratación. Evite las bebidas muy calientes o muy frías.
- Coma alimentos ricos en potasio
- Evite alimentos ricos en fibra: verduras, fruta, 🥕 legumbres. También los guisos, fritos, lácteos, embutidos, café y chocolate.
- Suprima los laxantes.
- **Mantenga limpia y seca la zona anal después de cada deposición.**
- La medicación según prescripción médica

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 (puede utilizar enjuagues mentolados).
- Tome bebidas con sabor a limón (🍋) 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, huevos (🍳) y queso (🧀)
- **Alimentos que potencian el sabor metálico:** Las carnes rojas, el ajo, la cebolla y el perejil. (🌿)

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°C o más
- Náuseas y Vómitos
- Diarreas,
- Retención líquidos
- Mucositis (ulceras 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 al  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