

## HOSPITAL DIA

### RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON TRATAMIENTOS DE QUIMIOTERAPIA

#### ESQUEMA: CISPLATINO 5FU 3 DÍAS

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 7º-14º 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 médico  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, por 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, 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.

#### EVITE :

- Leche entera , alimentos y jugos ácidos, fritos, salsas y comidas pesadas.






- Tomar líquidos 30 minutos antes o durante las comidas.

- MEDICACION LA PRESCRITA POR EL MEDICO

## 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:





- Qítesela 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**



**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, frutas, legumbres. También los guisos, fritos, lácteos, embutidos, café y chocolate. 
- Suprima los laxantes.
- **Mantenga limpia y seca la zona anal después de cada deposición.**

## FRAGILIDAD CAPILAR



El cabello se vuelve frágil y quebradizo. Al finalizar el tratamiento recobrará su aspecto normal 

- Utilizar cepillos de cerdas naturales 
- Evitar productos agresivos, como tintes, lacas, etc. 



## HIPERPIGMENTACIÓN DE UÑAS Y PIEL:

Se presenta en cara, manos y venas utilizadas para la infusión; para mantener el color de la piel.





### Le recomendamos:

- Evitar la exposición directa al sol 
- Utilice protector solar factor de protección  superior a 25

## SINDROME PALMO-PLANTAR:

- Es la aparición de piel seca y escamosa en la palma de las manos y plantas de  y  los pies

### Le recomendamos:

- Utilizar jabón neutro.
- Mantener buena higiene de pies  y  manos para evitar infecciones.
- Utilizar cremas  humectantes que no contengan alcohol.
- Si presenta una herida consultar al  médico.

## 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

## 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. 🥕🍅🌿

## 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

### 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 🍰

## 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
- Nauseas 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 CANCEROLOGIA