

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

HOSPITAL DIA

RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON TRATAMIENTOS DE QUIMIOTERAPIA

ESQUEMA: 5FU RTX

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, infusiones y 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

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, 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**



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**



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 en las venas utilizadas para la infusión del medicamento, 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 dolor piel seca y escamosa en la palma de las manos y plantas de  y  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 heridas consultar al  medico.

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.

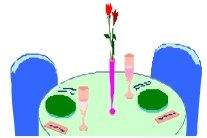
Le recomendamos:


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


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 : zumo limón, c albahaca, tomillo, canela, romero




- Mantener una buena higiene oral 
- Coma en un ambiente agradable y que la comidas sea atractivas a la vista.

- Abra 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

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 CANCEROLOGÍA