

Cuidados para pacientes que reciben Quimioterapia y su familia

Versión: 2
Publicación: 2020-05-27
Código: MOP-PCU-GI-109

*“Un día te darás cuenta de que no eres un sobreviviente más, sino un **GUERRERO** que jamás se rindió”*



Unidad Integral de Oncología.
Estamos juntos, confía en nosotros.

Clínica 
El Rosario
Amor que Acompaña y Servicio que Alivia



Iniciamos un proceso de tu vida que puede no ser fácil, puedes tener miedo, pero queremos decirte que está bien tenerlo, que no lo debes afrontar solo, que nosotros y tu familia podemos acompañarte y comprenderte para hacer más llevadera esta batalla diseñada solo para fuertes guerreros como tú. Conocer más de tu tratamiento nos ayudará a afrontarlo y manejarlo para que te sientas más tranquilo.

¿QUÉ ES LA
quimioterapia?

01

EFFECTOS
SECUNDARIOS Y
recomendaciones

02

Náuseas
y vómito

03

Anorexia o
FALTA DE
apetito

04

PROBLEMAS
intestinales

05

Estreñimiento

06

Síntomas
urinarios

07

CUIDADOS
dentales

08

Caida
del cabello

09

Afecciones
de la piel

10

CANSANCIO

11

Pacientes con
movilidad
reducida

12

Otros efectos

13

Recomendaciones
nutricionales

14

Otros
medicamentos
o plantas

15

Infecciones
y otras
complicaciones

16

Sexualidad y la
fertilidad

17

Consultar
por urgencias

18

¿QUÉ ES LA quimioterapia?

La quimioterapia son medicamentos que se utilizan con el fin de destruir o controlar el crecimiento del tumor, estos medicamentos actúan evitando que las células cancerosas crezcan y se dividan en más células, pueden ser aplicados por diferentes vías según el tipo de cáncer y la fase en que se encuentre: Se puede aplicar por la vena, de manera oral, subcutánea (debajo de la piel), intramuscular, intravesical e intratecal.

La quimioterapia se realiza por ciclos con período de descanso, que le permiten al paciente recuperarse de los efectos producidos por la misma.

EFFECTOS SECUNDARIOS Y recomendaciones

Los efectos que pueden ser percibidos por el paciente en su mayoría son temporales y dependen del tipo de enfermedad, el medicamento y la respuesta de cada organismo, por esto su médico y equipo tratante le explicarán para cada caso cuáles serán los posibles efectos; en general los más frecuentes son: Náuseas, caída del cabello, síntomas urinarios, síntomas en la piel y mucosas, diarrea, estreñimiento, posibles alteraciones en la fertilidad, sensación de hormigueo o picazón, ardor, debilidad o entumecimiento en las manos y los pies.

Conoce algunos cuidados para prevenir y/o disminuir estos efectos, los cuales deseamos sean los mínimos posibles



Náuseas y vómito

Recuerda que estos síntomas son temporales. Sigue las recomendaciones de tu médico con respecto a los medicamentos que te mejoran las náuseas y vómito, se sugiere tomarlos siempre antes de las comidas (30 minutos).

- Frecuentemente en lugar de consumir comidas abundantes.
- Toma bebidas frías como zumo de fruta, frutas frías, gelatina.
- Evita alimentos fritos, ácidos, condimentados, dulces, grasos y muy calientes.
- Evita olores fuertes o desagradables.
- Toma los líquidos lentamente, una hora antes o después de las comidas.
- Proporciona momentos de reposo, relajación y distracción (respira profundamente).
- Elige comidas blandas, ejemplo: tostadas (mojadas), galletas de soda, gelatina con frutas.
- Intenta estar fuera de la cocina cuando la comida se prepara y comer en áreas bien ventiladas.
- No consumas alcohol o cafeína.
- En los momentos de la alimentación adopta una posición sentada o semisentada.
- Evita acostarte después de las comidas (Espera por lo menos entre 1 o 2 horas).



Tómate puntualmente
los medicamentos contra
las náuseas

Anorexia o FALTA DE APETITO

- Toma líquidos después de las comidas.
- Proporciona alimentos ricos en calorías y proteínas, tanto en las comidas principales como entre comidas.
- Prepara los alimentos de manera atractiva, con variedad de texturas, olores, sabores y colores.
- Procura la compañía de amigos o familiares durante las comidas.
- Elige los alimentos de su gusto y preferencia.
- Utiliza medicamentos ricos en Zinc que mejoren el apetito.
- Complementa la alimentación con suplementos nutricionales recetados por el nutricionista o el médico.
- Ofrece comidas en pequeños volúmenes y frecuentemente.
- Estimula el ejercicio ligero o caminar antes de las comidas, si el paciente se encuentra en condiciones para hacerlo.
- No obligar al paciente a consumirlos alimentos.



DIARREA

- Hidratarse bien, tomando abundantes líquidos (Suero de rehidratación)
- Realiza una dieta baja o restringida en lactosa, no leche entera, helados y quesos.
- Evita consumir repollo, brócoli, coliflor, frijoles, habichuela, vegetales crudos, mango, piña, papaya, jugo de naranja o ciruela, chocolate y gaseosas.
- Consuma alimentos bajos en fibra, como las pastas, el arroz, el pollo, plátano, guineo y preferir frutas como manzana, pera, guayaba y banano.

- No consuma alimentos fritos, grasos o condimentados.
- Proporciona una alimentación fraccionada y en pequeños volúmenes.
- Si a pesar de consumir el medicamento ordenado por el médico, presentas más de 5 deposiciones en 24 horas, consultar inmediatamente por urgencias

Estreñimiento

- Administra los medicamentos tal como lo prescribe el médico.
- Consume una dieta rica en fibra como cereales, mango, piña, papaya, pitaya, zumo de granadilla, pasas, nueces, legumbres y vegetales.
- Realiza ejercicio según tolerancia, con asesoría de tu médico, como por ejemplo caminar.
- Si la condición de salud te lo permite, ofrece a tu cuerpo abundantes líquidos por lo menos de 6 a 8 tazas de agua u otros líquidos cada día, en ocasiones se obtienen mejores resultados cuando se toman los líquidos tibios o calientes.

- Realiza masajes en el abdomen de forma circular en el sentido de las manecillas del reloj 3 veces al día.
- Proporciona zumo de ciruelas pasas (por cada onza de agua 1 ciruela pasa, cocine a fuego lento por 3 minutos y licue, colado o sin colar, como lo desees), tómallo 3 veces al día y suspéndelo si presentas diarrea.
- Acude a la institución de salud si en tres días no has presentado deposiciones o cuando hay presencia de sangre en la materia fecal.



Síntomas *urinarios*

Durante la administración de la quimioterapia algunos medicamentos pueden cambiar el color de la orina a naranja, amarillo o rojo y de olor más fuerte, puedes sentir ardor al orinar, por ello es muy importante que consumas muchos líquidos para asegurarse de que haya buen flujo de orina y para ayudar a prevenir problemas. El agua, los jugos, el café, el té, la sopa, los refrescos, el caldo, el helado, las paletas heladas y las gelatinas cuentan como líquidos.

CUIDADOS *dentales*

- Se recomienda ir al odontólogo antes de empezar la quimioterapia.
- Mantener una adecuada higiene.
- Usa crema dental a base de caléndula o libre de flúor, un cepillo de cerdas suaves y humedecerlo en agua para ablandarlo antes del cepillado.
- Realiza enjuagues con bicarbonato después de cepillarse varias veces al día, **NO TRAGÁRSELO.**

- Evita el uso de enjuagues bucales que contengan alcohol
- Lava las prótesis dentales con jabón antiséptico y un cepillo distinto al del cepillado dental. Dejar la prótesis sumergida en agua con bicarbonato (24hr) cuando no se estén utilizando.
- Evita alimentos irritantes, ácidos, condimentados y salados.
- Evita comidas pesadas, comidas que sean secas, pegajosas o que sean difíciles de ingerir.
- Elige alimentos suaves como malteadas, helados, frutas blandas, pudines, natillas, huevos tibios o gelatinas.
- Consume alimentos a temperatura ambiente o fríos, se debe aumentar el consumo de líquidos y preferir la utilización de un pitillo.



- En presencia de boca seca se recomienda masticar chicle sin azúcar y utilizar preparaciones de saliva artificial y estimulantes de la secreción salivar.
- Hidrata los labios para evitar fisuras, sangrado y posibles infecciones (crema de limón, manteca de cacao).
- Toma aromática de manzanilla o caléndula, pues tienen efecto antiinflamatorio y reparador de la mucosa.
- Evita el cigarrillo, el tabaco y las bebidas alcohólicas
- La pérdida de cabello generalmente comenzará entre 15 y 20 días, solo será temporalmente, volverá a crecer.
- Usa un cepillo suave al peinar el cabello.
- Utiliza shampoo suave en poca cantidad y tratamientos hidratantes.
- Evitar secadores, planchas, alisados permanentes y tinturas con amoniaco.
- Corta el cabello al inicio del tratamiento o cuando comience a percibir la caída del mismo.
- Trata de no estar en lugares con temperaturas muy bajas (frío) o muy altas (calor), ni usar lámparas de rayos ultravioletas, usar siempre crema hidratante y bloqueador solar para proteger la piel y el cuero cabelludo contra el sol.
- Protege el cuero cabelludo usando un sombrero, turbante o pañuelo de cabeza. También está la opción de adquirir una linda peluca de tu gusto, las hay de cabello natural o sintético, ten presente el cuidado de éstas.

Caída del cabello



Una experiencia
profundamente
EMOCIONAL

Afecciones de la piel



Cuida tu piel,
ahora más
que nunca.

- Realiza un baño diario corto y con agua tibia, utilizando jabón suave de uso personal (solo en axilas y pies), jabón íntimo (en genitales); no restregar la piel, enjuagar y secar completamente incluyendo las zonas de pliegues y entre los dedos.
 - Seca la piel a toques con toalla de uso personal.
 - Cuida la piel evitando presionar espinillas o barros y evitar que el paciente se rasque la piel.
 - Aplica cremas extra hidratantes y con urea en todo el cuerpo 5 a 6 veces al día, realizando masajes suaves en forma circular y ascendente, sin realizar masajes en las articulaciones ni en sitios donde la piel esté enrojecida o lesionada.
 - Mantener las uñas cortas, pero no demasiado y usar artículos de uso personal para el arreglo de éstas.
 - Las cejas pueden verse afectadas, existe la opción de realizarse un tatuaje temporal o permanente. Pregunta al equipo de salud el momento ideal para hacerlo.
- Evita usar alcoholes o perfumes.
 - Evita la exposición al sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Utiliza bloqueador solar, mantener los labios humectados.
 - Usa ropa que le proteja la piel como colores claros, camisas o blusas de algodón con mangas largas, pantalones largos, sombreros de ala ancha.
 - Presta especial atención a los pies (talones y tobillos), utilizando medias que no opriman, o dejándolos al aire sobre una almohada.
 - Utiliza zapatos cómodos para prevenir ampollas
 - Mantener los tendidos de cama limpios y secos, sin arrugas, lavarlos con jabón suave.
- Usa guantes para realizar actividades domésticas como lavar los platos, la ropa, el arreglo de la casa o el jardín, etc.

CANSANCIO

- Proporcionar un ambiente agradable en el momento del reposo y el sueño.
- Realiza actividades de tu agrado y que no requieran de mucho esfuerzo: leer, ver TV, escuchar música, orar, practicar técnicas de relajación como respirar profundo o meditar.
- Para prevenir sentir mareos o debilidad, evita levantarte rápidamente después de haber estado acostado por largo tiempo.

- Realiza ejercicio según su tolerancia.
- Antes de conciliar el sueño, proporciona un baño de agua tibia, un vaso de leche tibia con miel de abeja (si el paciente no es diabético) o una aromática de manzanilla, cidrón, hierbabuena o jengibre.
- Promueve siempre tu comodidad y tu bienestar psicológico.

Reservar tiempo
cada día para
descansar.

Pacientes con MOVILIDAD REDUCIDA

- En los pacientes sentados, los cambios de posición serán más frecuentes, levantándolos de la silla al menos cada hora. Se debe evitar el uso de flotadores, ya que aumentan la presión de las zonas de contacto y dificultan la circulación.
- Usa cojines o almohadas en zonas donde sobresalen las articulaciones para evitar el contacto directo de pierna sobre pierna, brazos, hombros, codos, rodillas y tobillos.
- Existen en el mercado colchones especiales que pueden ayudar a aliviar la presión, aunque NUNCA SUSTITUYEN a los cambios de posición.
- Pacientes con MOVILIDAD REDUCIDA.
- Reservar tiempo cada día para descansar.

- Realiza cambios posturales cada dos horas, aunque haga uso de dispositivos especiales.
- Examina a diario la piel en busca de zonas enrojecidas que no desaparecen al quitar la presión.
- Utiliza sábanas de movimiento (va desde los hombros hasta la cadera) que nos ayuda a mover fácilmente al paciente y a no maltratarlo al momento de realizar el cambio de posición.

Otros efectos

ALTERACIONES DE LOS OJOS Y LA

VISIÓN: puede existir sequedad en los ojos, ojos llorosos e irritados y conjuntivitis. Puede usar gotas lubricantes para los ojos y compresas de hielo. Si usa lentes de contacto y tiene alguno de estos síntomas, quizás sea mejor usar gafas, asegúrese que la fórmula médica esté actualizada. También puede producirse fofobia (sensibilidad a la luz), se recomienda usar gafas de sol.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: los líquidos tienden a acumularse en las manos, pies, cara y estómago, provocando hinchazón. Puede que el médico recomiende limitar el consumo de sal y la cantidad de líquidos, realizar actividad física según tolerancia y estar atentos a cambios en la frecuencia urinaria, presencia de palpitations, dificultad respiratoria, tos.

DOLOR: algunos de los efectos secundarios que puede causar la quimioterapia se manifiestan como dolores, suelen aparecer en los músculos y las articulaciones, la cabeza o también provocar ardores y hormigueos en las extremidades o dolor de estómago. El médico puede ordenar medicamentos que alivien este malestar, los cuales debe traer a las sesiones de tratamiento. También puede realizar actividades tales como ejercicios de respiración profunda, yoga, masajes, reflexología, acupuntura, meditación.



CAMBIOS NEUROLÓGICOS: pueden presentarse fallos en la memoria, dificultad para concentrarse, incapacidad para recordar detalles y para desempeñar múltiples tareas a la vez, así como dificultad para recordar palabras habituales.

Estos síntomas **DESAPARECERÁN**, para afrontarlos se puede hacer lo siguiente: descansa a menudo, realiza ejercicio según tolerancia, planea los horarios para tomar los medicamentos, utiliza una agenda, establece rutinas, no trates de desempeñar varias tareas a la vez, ejercita el cerebro con rompecabezas, sopas de letras, sudoku, entre otros; informa a las personas que lo rodean para que comprendan estos cambios



Recomendaciones nutricionales

- Mantener adecuada higiene en la preparación de los alimentos.
- Mantener a una temperatura adecuada los alimentos.
- No consumir alimentos, ni bebidas que se observen en estado de descomposición (mohosos, mal olientes, con fecha de expiración vencida, etc.), preferiblemente consumir los alimentos preparados del mismo día.

- La alimentación debe ser balanceada, se debe consumir alimentos que sean de su agrado.
- Evita consumir alimentos crudos: como sushi, camarones, ostras etc.
- Las verduras deben comerse cocidas, nunca crudas.
- Las frutas para consumir deben ser de preferencia de cascara gruesa que puedan pelarse.
- Evita frutas que tenga piel áspera (fresas y frambuesas) que no puedan ser peladas.
- Evita consumir agua no potable, leche no pasteurizada, aderezos que contengan moho (queso azul), crema batida no pasteurizada, mayonesa casera u otros productos que puedan contener huevos crudos.
- Evita comer alimentos preparados en la calle

Otros medicamentos *y plantas*



Algunos pacientes que reciben quimioterapia deciden ayudarse con remedios naturales y/o productos que se venden sin receta médica en farmacias, tiendas naturistas y/o supermercados, por lo general se catalogan de inofensivos, sin embargo, el consumirlos mientras la persona lleva un tratamiento de quimioterapia pueden interferir la terapia prescrita por el médico. No todos los remedios o suplementos van a hacer interacción con todos los tratamientos. Por eso es vital que informe qué está tomando o qué piensa tomar con su médico tratante para hacer una valoración. Lo ideal es que cuando

tenga cita lleve una lista de todo lo que toma y salga de dudas, el paciente no debe automedicarse. Busque siempre lugares confiables para adquirir el producto o cualquier medicamento y revise bien que este venga etiquetado y tenga registro sanitario.

Infecciones y otras complicaciones

Algunos medicamentos pueden afectar los glóbulos rojos, encargados de llevar el oxígeno al organismo, los glóbulos blancos que combaten las infecciones y las plaquetas que ayudan a la coagulación de la sangre. Por lo anterior es importante tomar las medidas necesarias para evitar algunas complicaciones como las infecciones ó sangrados, sigue las siguientes recomendaciones:

- Lava las manos antes y después de ir al baño.
- Realiza baño diario.
- Mantener los espacios de la casa limpios y ordenados.
- Evita mantener en lugares cerrados plantas o flores.
- Consume alimentos cocidos y previamente lavados.
- Evita estar en contacto con personas enfermas (con gripa, tos o fiebre).

- Evita asistir a lugares donde haya mucha gente por el riesgo de infecciones.
- No automedicarse.
- Evita actividades bruscas en las cuales se pueda caer o golpear.
- Tener cuidado de no cortarse al usar tijeras, agujas o cuchillos (navajas) al arreglarse las uñas y/o preparar alimentos.
- Evitar el uso de máquinas de afeitar y/o cera depilatoria, preguntar siempre al médico tratante sobre su uso.
- Para evitar caídas utilizar calzado seguro y durante el baño utilizar sandalias antideslizantes.
- Tener cuidado al estar en contacto con los animales, lavándose las manos después de tocarlos y no limpiar los desechos de los animales o sus jaulas
- Antes de vacunarse consultarlo con su médico o enfermera.
- Algunas de las señales que pueden indicar una infección son: fiebre, enrojecimiento, inflamación, sarpullido, escalofríos, tos, dolor de oído, dolor de cabeza, rigidez en el cuello orina turbia o con sangre, dolor o ardor al orinar o necesidad de orinar frecuentemente, dolor o presión alrededor de la nariz o los ojos, entre otros.
- Observa señales de infección alrededor de los catéteres.

Sexualidad y la *fertilidad*



- El deseo sexual puede disminuir ya sea por el tratamiento o por la enfermedad, en la mayoría de los casos es temporal y mejora al finalizar el tratamiento, generalmente se intensifican otras expresiones de afecto las cuales son importantes que vivas con tu pareja.
- Los medicamentos de quimioterapia pueden disminuir el recuento de espermatozoides en el semen, estos cambios pueden resultar en esterilidad temporal o a largo plazo, puede presentarse impotencia o dificultad para alcanzar el orgasmo,

- durante un tiempo corto también pueden cambiar el color y el olor del semen.
- Se recomienda usar condón durante la relación sexual.
 - En la mujer los períodos menstruales se pueden tornar irregulares. Puede que presente síntomas parecidos a los de la menopausia, tales como sofocos repentinos, picazón, ardor o sequedad de los tejidos de la vagina y ser más propensa a contraer infecciones vaginales. Se recomienda mantener la actividad física y hacer tanto ejercicio como sea posible, evitar usar pantalones ajustados, usar ropa interior de algodón, usar lubricantes vaginales con base acuosa durante las relaciones sexuales.
 - Puede ocurrir esterilidad, su duración dependerá de muchos factores, incluyendo el tipo de medicamento, la dosis administrada y la edad. si se desea tener hijos a futuro, se recomienda hablar con el médico tratante quien ayudará a tomar las medidas necesarias.
 - Debe evitar quedar en embarazo durante el tratamiento, consulte el método anticonceptivo más apropiado con el equipo de salud.
 - Algunas maneras de expresar el amor en pareja son: darse un masaje mutuo, leer en voz alta para tu pareja, compartir espacios que sean agradables para ambos, ayudarse mutuamente, expresar sentimientos, agradecer a la pareja algo que haya hecho.

Consultar por urgencias

Si presenta cualquiera de los siguientes síntomas durante su tratamiento de quimioterapia:

- Fiebre mayor a 38°C o escalofrío intenso
- Sangrado por cualquier vía.
- Dificultad para respirar y/o dolor en el pecho.
- Vómitos repetitivos y/o diarrea persistente (más de 5 episodios por día).
- Dificultad o ardor para orinar persistente
- Dolor intenso en cualquier parte del cuerpo que no mejora con tratamiento ordenado

Unidad Integral de Oncología.
Estamos juntos, confía en nosotros.



Carrera 20 # 2 Sur - 185 (Poblado)

Teléfono: 326 9100

Quimioterapia Ambulatorio Ext. 5910

Hospitalización Oncología Ext. 5700

oncologia@clinicaelrosario.com

www.clinicaelrosario.com

Medellín, Antioquia, Colombia