

Los cuidados Paliativos

En la clínica el rosario los pacientes con enfermedad crónica oncológica y no oncológica requieren valoración integral en todas las etapas de la enfermedad. El servicio de Cuidados Paliativos realiza acompañamiento como terapia de soporte en dicho proceso, teniendo como objetivo el control de síntomas: dolor, náuseas, vómito, estreñimiento, alteraciones de la piel, síntomas emocionales, entre otros; la atención al paciente y su familia se realiza con un enfoque interdisciplinario en donde intervienen varias disciplinas para lograr el Confort, bienestar y disminución del sufrimiento desde el diagnóstico de la enfermedad hasta el final de vida.

Principios de los Cuidados Paliativos según la Organización Mundial de la Salud

- Alivian el dolor y otros síntomas.
- Afirman la vida y consideran la muerte como un proceso normal.
- No busca acelerar ni retrasar la muerte.
- Integran los aspectos psicológicos y espirituales del cuidado del paciente.
- Ofrecen un sistema de apoyo para ayudar a los pacientes a vivir tan activamente como sea posible hasta la muerte.
- Ofrecen un sistema de apoyo para ayudar a la familia a adaptarse durante la enfermedad del paciente y en su propio duelo.
- Utilizan un enfoque de equipo para responder a las necesidades de los pacientes y sus familias, incluido el apoyo emocional en el duelo, cuando esté indicado.
- Mejoran la calidad de vida y pueden también influir positivamente en el curso de la enfermedad.
- Se aplican en una fase inicial de la enfermedad, junto con otros tratamientos que pueden prolongar la vida, como la quimioterapia o la radioterapia, e incluyen las investigaciones necesarias para comprender y manejar mejores complicaciones clínicas.

En esta cartilla usted encontrará algunas recomendaciones no farmacológicas para el manejo de los siguientes síntomas, léalas con atención y en caso de alguna inquietud por favor comuníquese con la Enfermera del servicio.

DOLOR

El dolor es un síntoma que afecta la funcionalidad y la calidad de vida de los pacientes, es a la vez uno de los síntomas más angustiantes para la familia y cuidadores, por lo cual es indispensable lograr adecuadamente su control con la ayuda de los profesionales de la salud. El dolor debe ser visto integralmente, teniendo en cuenta su componente emocional, social, espiritual y físico, lo que ayuda a tener un mejor manejo e intervención.

El dolor puede ser causado por la enfermedad, por la falta de movilización y la permanencia en cama, los dispositivos como sondas, catéteres, la pérdida de masa

muscular, entre otras situaciones que son claves en el momento de evaluar la condición del paciente.

A continuación, encontrará las medidas que ayudan a controlar el dolor:

- Los medicamentos ordenados se deben administrar tal como lo prescribe el médico (horario, dosis y vía correcta). Tenga en cuenta el Horario de administración de medicamentos dado por el equipo de salud.
- Administrar la dosis de rescate o de refuerzo del medicamento indicada por el médico. Lleve un registro diario sobre el uso de las dosis de rescate e informe al médico y a la enfermera cuándo use más de 4 a 5 rescates al día.
- No suspender bruscamente los medicamentos para el control del dolor.
- Proporcionar comodidad al paciente con almohadas, cojines blandos, superficies blandas, utilizar compresas de agua tibia.
- No realizar actividades bruscas o aquellas que ameriten que el paciente realice un gran esfuerzo.
- Realizar masajes suaves en la zona del dolor.
- Enseñar a la persona la realización ejercicios de respiración profunda y técnicas de relajación.
- Motivar a la realización de ejercicios de su agrado (ver televisión, leer, recibir una visita, pasear).
- Solicitar la cita médica oportunamente con el fin de que el tratamiento para el control del dolor sea continuo.

Usted debe Llamar al equipo de salud cuando el paciente presente:

- Dolor fuerte pesar del tratamiento
- Incapacidad para dormir
- Rigidez en alguna de las extremidades
- Ante la presencia de efectos secundarios como: visiones, zumbido en los oídos, confusión repentina, temblores, inflamación en alguna parte del cuerpo, incapacidad para orinar o defecar, dificultad para despertar, respiración lenta o superficial, náusea y vómito que no se controla con los medicamentos ordenados.

SINTOMAS RESPIRATORIOS

Dificultad Respiratoria / Tos

Es la sensación de ahogo o dificultad para respirar que el paciente manifiesta; se puede acompañar de angustia, agitación y se relaciona con la asfixia y la disnea.

La tos puede aparecer en forma súbita como mecanismo para eliminar el moco o algún factor irritante de la vía respiratoria, se puede relacionar con la enfermedad o por otras causas.

Recomendaciones para seguir en casa:

- Administrar los medicamentos tal como lo prescribe el médico (horario, dosis y vía correcta).
- Proporcionar una posición cómoda que facilite la respiración (sentado o semisentado).
- Procurar que el paciente esté en una habitación aireada, utilizar ventilador, abanico y abrir las ventanas, esto ayuda a disminuir la sensación de falta de aire.
- Acompañar permanentemente al paciente, no dejarlo sólo en una crisis respiratoria.
- Enseñar al paciente técnicas de relajación y ejercicios respiratorios (inhalación y exhalación, ejercicios de visualización).
- Realizar descansos o pausas entre las actividades de la vida diaria (baño, alimentación, visitas).
- Administrar Oxígeno según la indicación médica, teniendo en cuenta la concentración dada; colocar correctamente la cánula nasal para evitar lesiones en nariz y orejas.
- Aliviar la sequedad de la boca y garganta.
- Realizar limpieza de los orificios de la nariz con un paño de tela suave humedecido en agua, para evitar la formación de costras; humectarlos además 3 a 4 veces al día con labial natural en poca cantidad.
- Recordar que no deben cocinar, fumar y encender velas cerca del oxígeno, por ser inflamable podría producir accidentes graves en el hogar.
- Tratar de expulsar las secreciones con la tos.

SINTOMAS GASTROINTESTINALES

Náuseas y/o Vómito

Estos síntomas pueden ser causados por el tratamiento, por los analgésicos o por la misma enfermedad, son síntomas molestos para el paciente y la familia y pueden disminuir con las recomendaciones ordenadas, las cuáles son:

- Administrar los medicamentos tal como lo prescribe el médico (horario, dosis y vía correcta), tomar los antieméticos 30 minutos antes de cada comida.
- Comer pequeñas porciones de los alimentos varias veces al día y masticar de una forma lenta para favorecer la digestión.

- Evitar alimentos fritos, ácidos, condimentados, dulces, grasos y muy calientes porque pueden provocar náuseas.
- Elegir comidas blandas, ejemplo: tostadas (mojadas), galletas de soda, gelatina con frutas.
- Media hora antes de consumir los alimentos y después de las mismas mastique o chupe hielo, esto disminuirá la sensación de las náuseas.
- Tomar líquidos fríos y claros (jugo de manzana, té helado).
- En los momentos de la alimentación adopte una posición sentada o semisentada.
- Evitar acostarse después de las comidas (Espere por lo menos entre 1 o 2 horas).
- No comer hasta unas horas después del último episodio de vomito.
- Mantener la boca y los labios limpios e hidratados con labial natural (evitar los labiales que tengan petrolato)
- Evitar los olores fuertes o desagradables.
- Proporcionar momentos de reposo, relajación y distracción (respire profundamente cuando sienta náuseas)
- Tomar los líquidos lentamente, una hora antes o después de las comidas, en lugar de hacerlo con ellas.
- Intentar estar fuera de la cocina cuando la comida se prepara y comer en áreas bien ventiladas.
- No consumir alcohol o cafeína.

Diarrea

Se refiere a la disminución de la consistencia de las heces y aumento de la frecuencia de éstas (más de 3 en 24 horas). Esta situación puede llevar a la deshidratación si no se trata oportunamente, informe al equipo de salud y no tome medicamentos sugeridos por otras personas.

Las recomendaciones para el manejo en casa son:

- Administrar los medicamentos tal como lo prescribe el médico (horario, dosis y vía correcta).
- Lavar muy bien las manos y los alimentos antes de prepararlos.
- Consumir líquidos claros como caldos, té, suero oral, agua de arroz tostado para ayudar a la hidratación (6 cucharadas de arroz tostado en 1 litro de agua hervida a temperatura ambiente o fría, esta preparación se cambia cada 24 horas).

- Consumir alimentos bajos en fibra como arroz, puré de papa, galletas, huevos y ricos en potasio como plátano, papa, guineo, tomate de aliño.
- Comer en pequeñas cantidades varias veces en el día.
- Evitar alimentos como habichuela, vegetales crudos, mango, piña, papaya, pitaya, granadilla, brócoli, maíz, col, coliflor y gaseosas, alimentos, grasosos y ácidos.
- Evitar los lácteos y alimentos muy calientes, ya que podría aumentar el movimiento intestinal y con este la diarrea.
- Limpiarse suavemente después de cada deposición, puede utilizar toallitas húmedas libres de alcohol. Hacerlo con toques suaves para evitar lastimar la piel.
- Proporcionar una Alimentación fraccionada y en pequeños volúmenes.
- Si a pesar de consumir el medicamento ordenado por el médico, presenta más de 5 deposiciones en 24 horas, consultar inmediatamente por urgencias.

Estreñimiento

Es la dificultad para realizar las evacuaciones intestinales, las cuáles son menos frecuentes de lo habitual, la materia fecal es dura y difícil de expulsar, puede ser causada por la disminución en la ingesta de alimentos, el reposo y algunos medicamentos.

Algunos síntomas son: distensión abdominal, náuseas, expulsar muchos gases, sentir cólicos (retorcijones) estomacales, sentir presión en el recto

Las recomendaciones para el manejo en casa son:

- Administrar los medicamentos tal como lo prescribe el médico (horario, dosis y vía correcta).
- Consumir una dieta rica en fibra como cereales, mango, piña, papaya, pitaya, zumo de granadilla, pasas, nueces, legumbres y vegetales.
- Proporcionar 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 desee el paciente), ofrézcalo 3 veces al día y suspender si presenta diarrea.
- Si la condición de salud del paciente lo permite, ofrezca abundantes líquidos por lo menos de 6 a 8 tazas (de 8 onzas) de agua u otros líquidos cada día, en ocasiones se obtienen mejores resultados cuando se toman los líquidos tibios o calientes.
- Facilitar la realización de ejercicio según tolerancia del paciente, como por ejemplo caminar.
- Realizar masaje en el abdomen de forma circular en el sentido de las manecillas del reloj 3 veces al día
- Acudir a la institución de salud si en tres días no ha presentado deposiciones o cuando hay presencia de sangre en la materia fecal.

Anorexia (Falta de Apetito)

Es la incapacidad que presenta el paciente para comer normalmente:

Las recomendaciones para el manejo en casa son:

- Estimular el ejercicio ligero o caminar antes de las comidas, si el paciente se encuentra en condiciones para hacerlo.
- Servir los alimentos en una espacio relajado y agradable y comer en compañía de los cuidadores.
- Proporcionar nuevos sabores en la alimentación, procure que esta sea variable.
- Permitir que el paciente elija los alimentos de su gusto y preferencia.
- Ofrecer los alimentos en poca cantidad y varias veces al día.
- Evitar consumir líquidos entre las comidas.
- Evitar los alimentos condimentados, grasosos, y ácidos.
- No obligar al paciente a consumir los alimentos.
- Proporcionar alimentos ricos en calorías y proteínas, tanto en las comidas principales como entre comidas.
- Utilizar medicamentos (Zinc) que mejoren el apetito.
- Complementar la alimentación con suplementos nutricionales recetados por el nutricionista o el médico.

CUIDADOS DE LA CAVIDAD ORAL

Mucositis

Es la inflamación de la mucosa del tracto digestivo, extendiéndose desde la boca hasta el ano y se manifiesta con dolor, enrojecimiento y presencia de úlceras, que pueden llegar a limitar la ingesta de alimentos.

Medidas para prevenirla y manejarla

- Realizar una adecuada higiene bucal: Utilización de cepillo suave y realizar enjuagues orales con agua bicarbonatada. (1 cucharada de bicarbonato + 1 litro de agua), esta mezcla dura 24 horas luego de su preparación.
- Realizar la limpieza de la cavidad oral sentado o semi - sentado con ayuda, para evitar activar el reflejo del vómito y así disminuir la posibilidad de ahogarse. En caso de no ser posible dicha posición, realizar limpieza con una gasa enrollada en un baja lenguas, humedecerla en agua bicarbonatada y realizar limpieza con precaución para evitar lesiones
- Evitar enjuagues comerciales ya que estos pueden generar irritación de la mucosa oral.

- Usar la seda dental con cuidado para evitar que las encías sangren.
- Lavar muy bien el cepillo dental y guardarlo en un lugar seco.
- Lavar las prótesis dentales con jabón líquido y un cepillo distinto al del cepillado dental. Dejar la prótesis sumergida en agua con bicarbonato cuando no se estén utilizando.
- Hidratar los labios para evitar fisuras, sangrado y posibles infecciones (crema de limón, manteca de cacao).
- Evitar alimentos ácidos, fritos, amargos, picantes, muy salados o condimentados, evitar los alimentos calientes.
- Adecuar la textura de las comidas a una consistencia suave y blanda para no lesionar la mucosa; evite aquellos ásperos o secos.
- Masticar hielo unos minutos antes de las comidas y después de ellas.
- Evitar el cigarrillo, el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- Tomar aromática de manzanilla o caléndula, pues tienen efecto antiinflamatorio y reparador de la mucosa.

Xerostomía

Es la disminución de la producción de saliva que puede ser causada por efectos secundarios de tratamientos, la enfermedad o algunos medicamentos.

Medidas para manejarla

- Realizar higiene de la cavidad oral mínimo 4 veces al día (después de las comidas y antes de acostarse).
- Realizar los enjuagues con agua bicarbonatada de 4 a 6 veces al día.
- Masticar trozos de piña, goma de mascar sin azúcar, chupar confites ácidos sin azúcar (evitar los de menta o canela porque pueden irritar la mucosa), cubitos de hielo con sabor a limón, tomar agua helada con gas o tomar pastillas efervescentes de vitamina C.
- Evitar alimentos y líquidos con alto contenido de azúcar.
- Puede recurrir a la saliva artificial comercial o casera, esta última se prepara así: 1 litro de agua + 1 cucharada de glicerina vegetal + 1 cucharada de bicarbonato y 1 cucharadita de sal, esta preparación dura 24 horas, se debe envasar en un spray para que el paciente pueda cargarlo a donde vaya y se humecte la mucosa oral cuando lo necesite. No tragar.
- Utilizar enjuagues con agua termal, ya que no irritan la mucosa oral.
- Utilizar las prótesis dentales sólo en el momento de la alimentación.

Candidiasis oral

Es una infección por hongos de las membranas de la mucosa de la boca y la lengua, aparece como placas blandas de color blanquecino en la boca y en la lengua.

Medidas para manejarla

- Administrar los medicamentos tal como lo prescribe el médico (horario, dosis y vía correcta).
- Realizar una adecuada higiene oral.
- Retirar las prótesis dentales para realizar los enjuagues con los antimicóticos ordenados.
- No mezclar los enjuagues de agua bicarbonatada ni clorhexidina con los enjuagues antimicóticos (ej. nistatina) porque interactúan con el tratamiento para los hongos.

CANSANCIO Y FATIGA

Son síntomas frecuentes en el paciente con enfermedad avanzada, los cuales pueden disminuir la capacidad mental o física e impide realizar las actividades de la vida diaria, puede describirse como una debilidad, un cansancio o un agotamiento.

La fatiga puede ser causada por: Anemia, Dolor, Medicamentos, Pérdida de peso y Falta de apetito (inapetencia)

Medidas para realizar en casa:

- Reservar tiempo cada día para descansar.
- Permitir que el paciente tenga períodos de descanso entre las actividades de la vida diaria.
- Proporcionar un ambiente agradable en el momento del reposo y el sueño.
- Facilitar que el paciente realice actividades de su 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, evite levantar al paciente rápidamente después de haber estado acostado largo tiempo
- Realizar ejercicio según tolerancia.
- Antes de conciliar el sueño, proporcione 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
- Promover siempre la comodidad del paciente y el bienestar psicológico.
- Tomar aromática de lechuga así: un litro de agua hirviendo, agregar tres hojas de lechuga bien lavadas, retirar del fogón, dejar en infusión, con esta agua preparar aromáticas de manzanilla, cidrón, hierbabuena y tomar desde las 5 pm cada hora, hasta las 9 pm. Endulzar con miel.

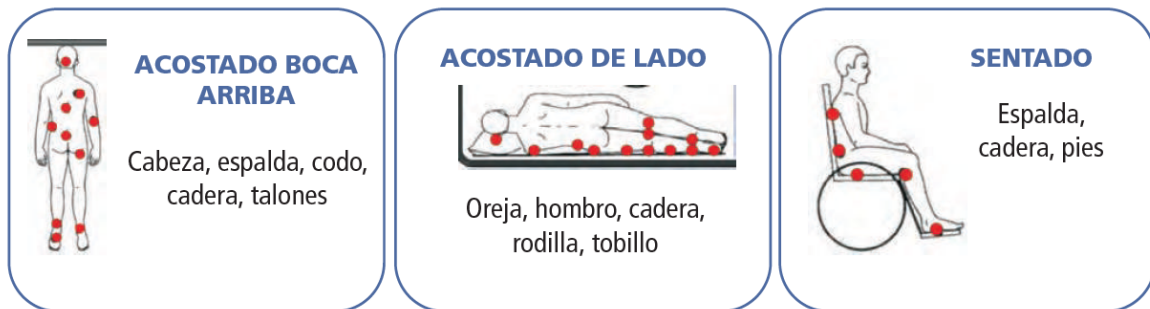
CUIDADOS DE LA PIEL

Todas las personas con limitaciones de movimiento, reposo prolongado, que no puedan sentir partes del cuerpo, tienen alto riesgo de tener úlceras por presión, también llamadas escaras o llagas, las cuáles son heridas de la piel y los tejidos profundos causadas por la presión del propio cuerpo cuando el paciente permanece en una misma posición demasiado tiempo.

¿QUÉ PARTES DEL CUERPO TIENEN MAYOR RIESGO?

Las partes con más riesgo de presentar úlceras por presión son las prominencias óseas o los puntos del cuerpo

donde nos apoyamos, especialmente la cadera y los talones. Según la posición los puntos de apoyo son:



¿COMO SE PREVIENEN LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN?

1. REVISE LA PIEL DIARIAMENTE

Revisar la piel minuciosamente durante los cuidados diarios, aseo, cambio de pañal, cambio de posición, masajes, con el fin de detectar cualquier signo de alarma como: presencia de zonas de presión enrojecidas, pequeñas heridas, rozaduras o ampollas.

Revise con especial cuidado:

- Las prominencias óseas y las zonas de apoyo.
- Zonas expuestas a la humedad: debajo de los senos, en los pliegues abdominales, zona inguinal y genitales.
- Sitios de inserción de sondas, drenes y la fijación de las mismas.
- En los bordes de yesos, férulas, vendajes elásticos y prótesis.

2. MANTENGA LA PIEL LIMPIA Y SECA

- Mantener la piel limpia y seca en todo momento
- Según la movilidad del paciente, báñelo en la ducha; si es necesario siéntelo en una silla para evitar accidentes.
- Si es en cama, con toallas de mano o con compresas, para evitar el exceso de agua.

- Lavar la piel con agua y jabón suave: se recomienda empezar por la cara y la boca y continuar con brazos, manos, axilas, pecho, abdomen, espalda, piernas, pies y por último genitales y glúteos.
- Secar muy bien la piel después del baño con toques suaves, sin friccionar, principalmente las zonas con pliegues y los espacios entre los dedos.

3. EVITE EL EXCESO DE HUMEDAD

En caso de sudor excesivo:

- Cambiar la ropa de cama tantas veces sea necesario
- Controlar la temperatura del cuarto, use ventilador, evite el exceso de ropa, cobijas, medias.

Incontinencia urinaria y/o fecal:

- Usar pañal absorbente en caso de ser necesario. Estos deben de ser tamaño adecuado; tenga cuidado al fijarlos a la piel.
- Aplique una capa delgada de crema antipañalitis (Desitin, Crema N°4, Yodora, etc.).
- Estas cremas forman una capa grasosa que protege la piel del contacto con la orina y la materia fecal.
- Para retirar la crema adherida a la piel utilice aceite o crema humectante.

En caso de diarrea:

- Evitar la fricción de la piel durante la limpieza porque causa laceración.
- Limpiar el exceso de materia fecal con paños húmedos sin alcohol, o con papel higiénico húmedo; luego lave la piel con agua y jabón delicado o champú de bebe y seque con toques suaves, sin friccionar.

Traqueostomía, colostomía, urostomía , drenes o heridas con abundante secreción:

- Evitar fugas y utilizar colectores específicos, bolsas colectoras, apósitos, pañales o toallas femeninas absorbentes, adecuadas según el tipo y cantidad de secreción.
- Proteja la piel alrededor con barrera lisa o cremas a base de óxido de Zinc, y cámbielas según necesidad

4. HIDRATE LA PIEL

- Aplique cremas hidratantes sobre la piel según necesidad, hasta su completa absorción. No aplique cremas hidratantes en los pliegues cutáneos y zonas húmedas del cuerpo.
- Donde haya lesiones de la piel, zonas rojas, morados y prominencias óseas, aplique la crema con toques suaves.

Si hay edema o hinchazón:

- Lubrique la piel con crema humectante
- Elevar las extremidades a 20 grados por 15 minutos aproximadamente
- En los hombres use suspensorio o compresas para elevar los genitales
- Proteja la zona hinchada de la fricción y a los golpes al cambiar de posición

5. ROPA DE LA CAMA Y EL PACIENTE

- Usar ropa de algodón; es más suave, fresca y absorbe el sudor.
- Revisar que las sabanas estén limpias, secas, bien estiradas, sin arrugas y libres de restos alimenticios u otros objetos.
- Vestir al paciente con ropa amplia; evitar arrugas que cause lesiones en la piel.

6. ACTIVE LA CIRCULACIÓN

- Masajear los sitios donde hay músculo; los masajes activan la circulación y relajan al paciente.

Evite masajear: Las prominencias óseas, las partes del cuerpo que han estado bajo presión desde el último cambio de posición, tejidos hinchados, morados, con heridas, zonas de presión rojas; aquí solo se hacen masajes activadores con movimientos de teclado con la punta de los dedos durante tres a cinco minutos alrededor de la parte afectada

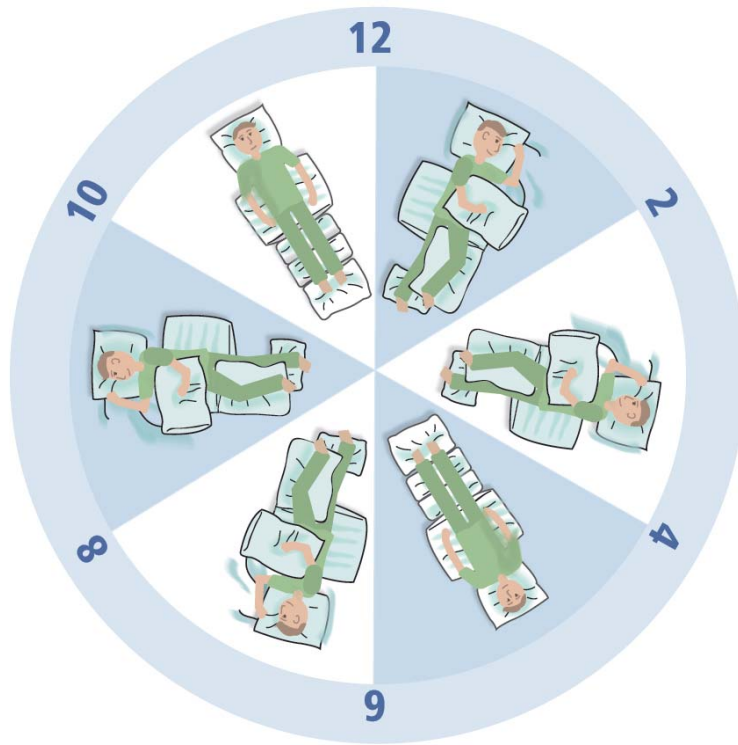
- Si la persona puede moverse por sí misma, se debe fomentar y facilitar el movimiento y el ejercicio físico en la medida de las posibilidades del paciente. Acompáñelo y proporciónale dispositivos de ayuda (barandillas, trapecio, caminador, bastones, silla para pasar al baño).
- En personas que no pueden moverse, realizar ejercicios pasivos, movilizar suavemente las articulaciones recorriendo su rango completo de movilidad y proporcionando un apoyo adecuado bajo las mismas, al menos 3 veces al día; no sobrepase el punto de aparición de dolor; aproveche los cambios posturales para hacer los ejercicios sugeridos.
- Realizar programas individualizados de terapia física según lo indicado.

7. CAMBIOS DE POSICIÓN EN EL PACIENTE ACOSTADO

Los cambios posturales permiten rotar y aliviar los sitios de presión en el cuerpo se lleva a cabo en pacientes que permanecen en cama o en reposo prolongado y no tienen la capacidad de cambiar la postura por sí mismos, o necesitan ayuda.

- En el paciente acostado los cambios se deben realizar cada 2 horas durante el día y la noche, siguiendo una rotación programada e individualizada.
- Coloque una sábana de movimiento desde los hombros hasta las rodillas para facilitar la movilización del paciente.
- Evitar en lo posible arrastrar el paciente en los cambios de posición, y la presencia de materiales ásperos y elementos rígidos en contacto con la piel del paciente.
- Procurar mantener la columna vertebral en posición adecuada para evitarle dolores de espalda al paciente.

- Dejar las prominencias óseas libres de presión, al aire libre, mediante el uso de almohadas o cojines.
- Evitar el contacto de las rodillas entre sí.
- Evitar acostar o sentar el paciente sobre sus lesiones o heridas.



Programar un horario para los cambios de posición cómo se muestra en la: lateral derecho, boca arriba y lateral izquierdo

CAÍDA DEL CABELLO

La pérdida del cabello puede ser parcial o completa y puede ocurrir en la cabeza, en la cara, (incluye vello de la nariz, cejas, pestañas), brazos, piernas y región púbica. Este proceso puede ser gradual o súbito y puede iniciar tan pronto se inicia el tratamiento o más o menos tres semanas después.

Las siguientes son recomendaciones para cuidar el cabello y el cuero cabelludo:

- Usar un cepillo suave al peinar el cabello.
- Utilizar shampoo suave en poca cantidad y acondicionador.
- Evitar cepillar el cabello, alisados permanentes y tinturas.
- Cortar el cabello al inicio del tratamiento o cuando comience a percibir la caída del mismo

- Protegerse el cuero cabelludo usando un sombrero, turbante o pañuelo de cabeza.
- Tratar de no estar en lugares con temperaturas muy bajas (frío) o muy altas (calor), ni usar lámparas de rayos ultravioletas, usar siempre bloqueador solar para proteger la piel y el cuero cabelludo contra el sol.
- Mantenerse abrigado, una vez se le haya caído el pelo podría sentir más frío.

MANEJO DE OTROS SÍNTOMAS

DELIRIUM

Es uno de los síntomas más comunes de los pacientes en Cuidados Paliativos, caracterizado por un deterioro global de las funciones cognitivas, alteración del estado de conciencia, trastornos en la atención e incremento o disminución de la actividad psicomotora.

Usted puede ayudar a controlar el síntoma de la siguiente manera:

- Administrar los medicamentos tal como lo prescribe el médico (horario, dosis y vía correcta).
- Facilitar la orientación en el tiempo y espacio (informar día, mes, año, hora, lugar donde se encuentran).
- Hablar de hechos cercanos y cotidianos de forma clara y concisa.
- Proporcionar un ambiente tranquilo y seguro.
- Evitar en lo posible inmovilizar al paciente.
- Permitir la realización de actividades que pueda (comer, peinarse, cepillarse).
- Mantener una relación empática y respetuosa.
- Escuchar al paciente sus miedos y angustias.
- Favorecer que un familiar este cerca, mantener contacto físico, limitar visitas y evitar conversaciones simultaneas.
- Permitir objetos que le sean familiares
- Evitar experiencias sensoriales extremas: calor, frío intenso, ruidos, luces molestas, iluminación tenue.

HEMORRAGIA

Es la salida de sangre por cualquier vía del cuerpo y puede ocurrir por la enfermedad del paciente o por los tratamientos administrados:

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Presionar sobre el área de sangrado por unos 15 minutos con un paño o toalla limpia, si posterior a este tiempo continua el sangrado consultar al servicio de urgencias; si el sangrado ocurre por la nariz, ponga hielo en una bolsa sobre esta y

presiónela, también puede inclinar la cabeza hacia atrás y hacer presión en los orificios por debajo del puente.

- Usar cepillo dental de cerdas suaves para evitar lesiones en la cavidad oral y evitar el uso de hilo dental o palillos.
- Sonarse la nariz suavemente.
- Evitar en lo posible traumas, lesiones y caídas.
- Evitar el estreñimiento ya que este puede causar fisuras en el ano, las cuales pueden causar sangrado.

Informar al médico o enfermera si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Hematomas (moretones), sobre todo si no se ha golpeado.
- Pequeñas manchitas rojas en la piel
- Orina de color rojo o rosado.
- Deposiciones (heces) negras o con sangre.
- Vómito con sangre.
- Tos, esputo o flema con sangre.
- Sangrado de las encías o la nariz.
- Sangrado abundante durante la menstruación o una menstruación que dura más de lo normal.
- Sangrado vaginal diferente a la menstruación.

FIEBRE

La fiebre corresponde al aumento de la temperatura corporal a más de 38.2°C o 38°C sostenida por más de una hora. La fiebre puede presentarse como consecuencia de la misma enfermedad o de los tratamientos que ocasionan disminución de las defensas, lo cual puede manifestar la aparición de una infección.

Los cuidados en casa son:

- Tome la temperatura del paciente en la axila con termómetro digital; hay fiebre cuando la temperatura está por encima de 38.2°C o 38°C sostenida por más de una hora.
- No tomar la temperatura rectal.
- Administre los medicamentos, en dosis indicada y vía de administración según orden médica.
- Para bajar la fiebre coloque compresas de agua tibia en la frente, axilas, pies y cubra con una sábana húmeda en el resto del cuerpo.
- Brindar líquidos al paciente para evitar deshidratación.
- Mantenga los labios humectados con labial natural.
- Si la temperatura persiste por más de una hora y aumenta por encima de 38°C, consulte al servicio de urgencias

Recomendaciones para el control de las infecciones:

- Lavar las manos antes y después de ir al baño.
- Realizar baño diario.
- Mantener los espacios de la casa limpios y ordenados.
- Evitar mantener en lugares cerrados matas o flores.
- Consumir alimentos cocidos y previamente lavados.
- Evitar estar en contacto con personas enfermas (con gripa, tos o fiebre)
- Evitar asistir a lugares donde haya mucha gente por el riesgo de infecciones.
- Evitar actividades bruscas en las cuales se puedes caer o golpear.
- No automedicarse.
- Tener cuidado de no cortarse al usar tijeras, agujas o cuchillos (navajas), al arreglarse las uñas o al afeitarse (utilizar preferiblemente máquina eléctrica)
- Observar señales de infección alrededor de los catéteres
- 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.

EN CASO DE DUDAS O INQUIETUDES COMUNÍQUESE
CON LA UNIDAD DE CUIDADOS PALIATIVOS Y ALIVIO
DEL DOLOR
3269100 EXT. 5915 Cel: 3183485006

HORARIO DE ATENCIÓN:
Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:00 p.m.

O si es necesario consultar por el servicio de urgencias.