

GUÍA PARA PACIENTES EN QUIMIOTERAPIA

»»»» SERVICIO HEMATOLOGÍA Y ONCOLOGÍA



ÁREA DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS - HOMIL





GUÍA PARA PACIENTES EN QUIMIOTERAPIA

»»» SERVICIO HEMATOLOGÍA Y ONCOLOGÍA

ÁREA DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS - HOMIL



DATOS PERSONALES

Nombre del
Paciente:

Documento:

Teléfono:

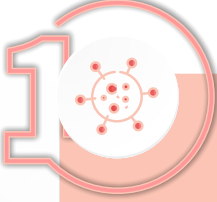
Médico Tratante:

Diagnóstico:

Este documento es exclusivo para consulta de los
pacientes que se encuentren en **tratamiento con
quimioterapia** en el Hospital Militar Central - HOMIL

Código: AH-ONCO-PR-02-DI-01_V1

ÍNDICE

	Página
 1 ¿Qué es el cáncer y cómo se trata?	04
 2 Preguntas y respuestas acerca de la quimioterapia	05
 3 ¿Cómo debo venir a quimioterapia?	07
 4 Vías de administración de la quimioterapia	11
 5 Quimioterapia oral	16
 6 Efectos secundarios y manejo en casa	18



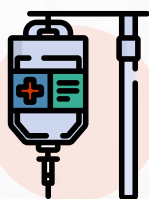
1 ¿Qué es el cáncer?

El cáncer es un conjunto de enfermedades relacionadas, en las que algunas células anormales empiezan a dividirse de forma descontrolada y pueden diseminarse a otros tejidos.

¿Cómo se trata?

Se trata por medio de:

1. Cirugía



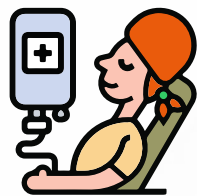
2. Radioterapia

3. Quimioterapia



2 Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia

¿Qué es la quimioterapia?



La quimioterapia es el uso de medicamentos para destruir las células cancerosas.

¿Cómo funciona la quimioterapia?

Las células cancerosas crecen y se dividen rápidamente. La quimioterapia detiene o demora el crecimiento de las células cancerosas. Pero también puede afectar las células sanas que crecen y se dividen rápidamente.

Entre ellas se encuentran, por ejemplo:

- ✓ Las células de las partes húmedas dentro de la boca.
- ✓ Las células de los intestinos.
- ✓ Las células de la piel, las uñas y el pelo.
- ✓ Las células producidas por la médula ósea (glóbulos rojos, blancos, plaquetas).

¿Qué hace la quimioterapia?

Depende de su diagnóstico y de cuanto haya progresado la enfermedad, la quimioterapia puede:

- ✓ **Curar el cáncer.** Los medicamentos destruyen tantas células cancerosas que estas ya no se detectan en su cuerpo.
- ✓ **Controlar el cáncer.** Los medicamentos evitan que la enfermedad progrese o crezca.
- ✓ **Mejorar los síntomas del cáncer (paliativa).** Los medicamentos reducen el tamaño de tumores que puedan causar dolor o presión.



Recuerde que el intervalo de tiempo en el que reciba su tratamiento será establecido por su Oncólogo, de acuerdo con el diagnóstico y a cuanto haya crecido o progresado su enfermedad.

¿Cómo debo asistir a quimioterapia?

3.1. Ambulatoria

La quimioterapia Ambulatoria: Consiste en la administración de medicamentos, que no requiere o exige el ingreso a hospitalización.

¡Ten en cuenta!

Señor usuario, si su quimioterapia es ambulatoria



- ✓ Es importante que tenga hábitos de alimentación saludables. Puede desayunar, almorzar y cenar, según el tipo de dieta que tiene ordenado o sugerido por su médico o nutricionista, o los hábitos diarios que tenga en casa.



- ✓ Para la cita de aplicación de la quimioterapia ambulatoria debe traer lonchera (con los alimentos que desee consumir), una botella de agua y los medicamentos que toma habitualmente en casa.



- ✓ Hidrátase un día antes y después de su quimioterapia, preferiblemente con agua.



- ✓ Asista al hospital en ropa cómoda, según el horario asignado.



✓ Su familiar y usted deben ingresar a la sala de quimioterapia con tapabocas o de acuerdo al protocolo institucional de visitas.

✓ Es importante el acompañante, familiar o cuidador, teniendo en cuenta las condiciones y el protocolo institucional.

3.2. Hospitalización

La quimioterapia en hospitalización: Consiste en la administración de medicamentos, que exige el ingreso a hospitalización.

¡Ten en cuenta!

Señor usuario, si su quimioterapia está programada para hospitalización:

- 01** ▶ Asista al hospital en ropa cómoda. Debe llevar todos los elementos de aseo y pijama.
- 02** ▶ Asista al hospital la fecha y hora indicada. Su familiar y usted deben ingresar al primer piso al área de admisiones, entregar orden de hospitalización tramitada y autorizada ante su dispensario (Ejército Nacional, Armada De Colombia o Fuerza Aérea Colombiana).
- 03** ▶ Se le asignará la habitación. Debe presentarse con el personal de enfermería de turno del séptimo piso.

- 04** Recuerde el uso de tapabocas.
- 05** De acuerdo al protocolo institucional, tener en cuenta la autorización para visitas durante la hospitalización.
- 06** Es importante el acompañante, familiar o cuidador, teniendo en cuenta las condiciones y el protocolo institucional.

Si es citado para hospitalización acuda al hospital antes de las 10: 00 a.m.



Con el fin de realizar la valoración médica y enviar orden para la llegada de la quimioterapia al día siguiente y no presentar demoras en su proceso.



Debe tener claridad de los siguientes puntos, para citas médicas de control y programación de quimioterapia ambulatoria:

- » Todas las órdenes médicas de control o primera vez, de laboratorio y exámenes ordenados por su médico tratante, deben estar tramitadas y autorizadas ante su dispensario por (Ejército Nacional, Armada de Colombia Nacional o Fuerza Aérea).

- » Los documentos o paquete de programación de quimioterapia deben ser entregado a la auxiliar encargada en la ventanilla del piso séptimo central y debe contener:



- Orden de aplicación de quimioterapia autorizada,
- Cita de próximo control médico,
- Fórmula de medicamentos firmada y número de teléfono,
- Copia de CTC (Comité Técnico Científico) autorizado, según sea el medicamento,
- Copia de historia clínica último folio.

- » Se entregará carné con los datos de citas de aplicación de los medicamentos y controles médicos.



- » Es importante dejar registro de los números de teléfono para poder realizar las llamadas de seguimiento y programar las citas de aplicación de los medicamentos.



- » En caso de tener programadas las citas de control o citas de aplicación de medicamentos, notificar con anterioridad, al personal encargado o a los números de teléfono designados en el hospital.



4 Vías de administración de la quimioterapia

La quimioterapia puede ser administrada por medio de:

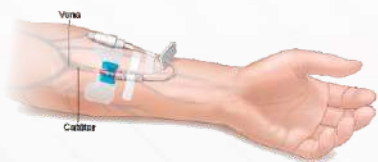
Inyección intramuscular:



En brazos, muslo o glúteo.



Vía intravenosa y por catéter implantado:



(Esta es la vía utilizada con mayor frecuencia)

La quimioterapia se administra a través de un catéter venoso que se coloca en una vena de la mano o del antebrazo, o por el catéter implantado.

El personal de enfermería le insertará la aguja al principio de cada tratamiento, cuando el tratamiento se termine el catéter se retira. Debe informar a su enfermera si presenta dolor o ardor durante la administración de medicamentos.

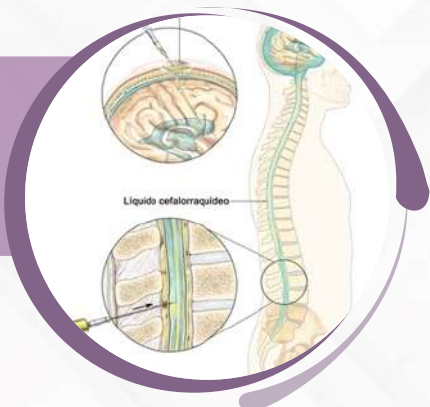


Inyección subcutánea:

En brazos o abdomen.

Quimioterapia Oral:

El medicamento viene en cápsulas o tabletas.



Intratecal:

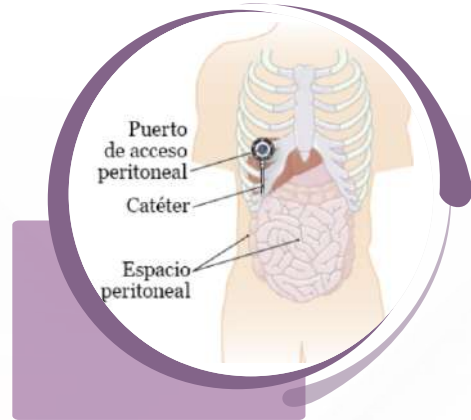
Se pueden inyectar medicamentos dentro de líquido o se puede extraer una muestra del líquido para someterla a prueba.

Intraarterial:

La quimioterapia se inyecta directamente dentro de la arteria que alimenta el cáncer.

Intraperitoneal:

La quimioterapia se dirige a la cavidad peritoneal (el área que contiene órganos como los intestinos, el estómago, el hígado y los ovarios).



Tópica:

La quimioterapia se aplica en una crema que se puede frotar sobre la piel.

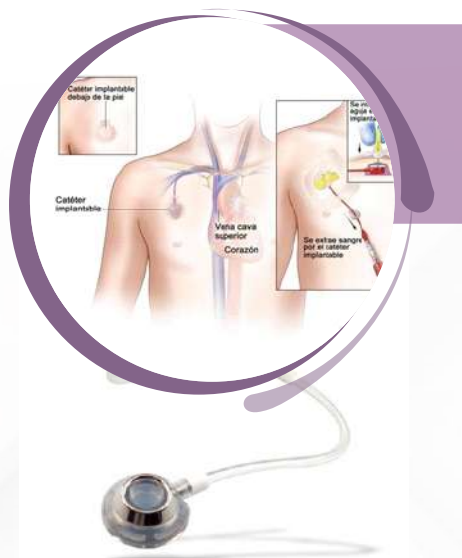
Catéteres implantables:

Tubo suave y delgado que será colocado por un cirujano en una vena grande, la mayoría de veces en el pecho, el cual queda conectado a un disco pequeño y redondo que se coloca bajo la piel.

El personal de enfermería le puede insertar una aguja en el puerto para administración de medicamentos inclusive hasta en infusiones de dos días o más; el paciente debe estar pendiente de cualquier señal de infección del puerto ya sea enrojecimiento, calor o dolor en el mismo.

» **Recuerde** que si su catéter implantable está habilitado y se está administrando medicamento debe ser protegido del agua al momento del baño.

» En el momento en que su catéter no esté habilitado o canalizado con la aguja puede bañarse normalmente.



Infusores:

Tenga en cuenta: puede recibir también quimioterapia mediante el uso del infusor, dispositivo médico, este le suministra la dosis del medicamento (quimioterapia), recibirá el entrenamiento y manejo, por parte del personal de enfermería, para que tenga mayor seguridad y tranquilidad.



- Este funciona con un flujo controlado de medicamento que será administrado mientras usted se encuentre en casa por un periodo de 1 o dos días, según orden médica.

- Si usted usa este dispositivo, recuerde mantenerlo siempre protegido de la luz y por encima del nivel de su cintura, cerca de su cuerpo.
- A medida que el balón interior se desinfle el fármaco irá entrando en su organismo.
- No sumerja el dispositivo en agua, en la noche puede ubicarlo en su mesa de noche o debajo de su almohada.
- Para su manipulación debe lavarse las manos.
- Su retiro solo se realizará en la sala de quimioterapia por personal entrenado.



Si usted utiliza infusor recuerde que puede realizar actividad física siempre y cuando esta no sea de alto impacto.



5 Quimioterapia oral

Quimioterapia Oral:

Viene en pastillas, cápsulas o líquido que se puede tomar por la boca.

- » Se ingiere según la indicación médica y generalmente se toma en su casa.

Precauciones



- ✓ Almacenar y manejar los medicamentos de quimioterapia oral, en un lugar seco a temperatura ambiente.
- ✓ Mantener el medicamento en un lugar seguro para evitar que otras personas entren en contacto con el mismo y lejos del alcance de menores de edad o mascotas.



Precauciones



- ✓ Guardar los medicamentos en el frasco o la caja original en que vienen empacados.
- ✓ Descartar correctamente los medicamentos orales, estos deben ser llevados de vuelta a la farmacia para ser desechados de forma segura.

Es importante que acuda a las citas de control, para valoración médica, igualmente debe tener todas las órdenes tramitadas y autorizadas ante su dispensario (Ejército Nacional de Colombia, Armada de Colombia o Fuerza Aérea Colombiana)

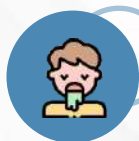


6 Efectos secundarios y manejo en casa

Los efectos secundarios son problemas causados por el **tratamiento contra el cáncer**. Algunos **efectos secundarios** comunes que produce la quimioterapia son:



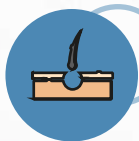
» Fatiga



» Náuseas, vómitos



» Menos células en la sangre (cuento de sangre bajo)



» Caída del pelo



» Lesiones en la boca
Neuropatía periférica

Usted podría tener efectos secundarios, algunos o ninguno, eso depende del tipo y la cantidad de quimioterapia que reciba. También, de la reacción de su cuerpo (edad, estado nutricional y funcional, medicamentos utilizados).

¿Cuánto tiempo pueden durar los efectos secundarios?



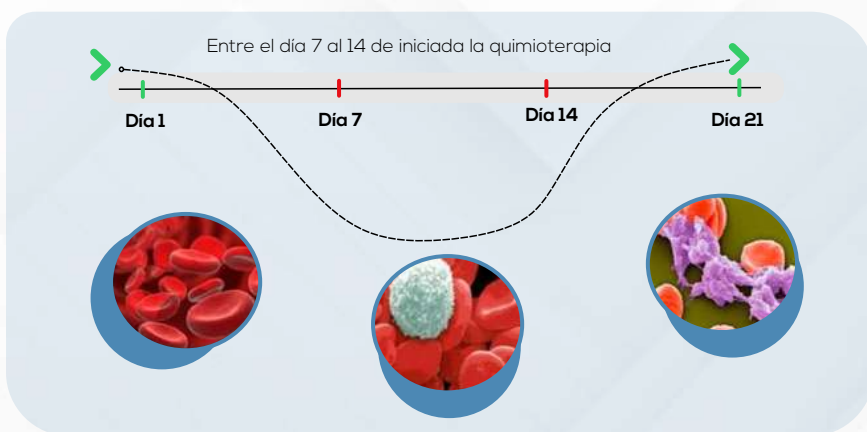
El tiempo que duran los efectos secundarios varía según su estado de salud y del tipo de quimioterapia que reciba.

La mayoría de los efectos secundarios desaparecen cuando termina la quimioterapia, pero a veces pueden pasar meses, e incluso años antes de que desaparezcan.



Estos se producen ya que la quimioterapia afecta las células que se dividen constantemente (tejidos alto recambio): mucosa oral, intestinal, medula ósea, piel y anexos.

6.1. Menos células en la sangre



Su ciclo de quimioterapia puede variar en intervalos de tiempo entre cada 21 días, cada 28 días, cada 15 días o cada 8 días.

El día 1 del ciclo corresponde al primer día que aplican la infusión de quimioterapia, si su ciclo es de 21 o 28 días contando a partir de la aplicación entre el día 7 al día 14 su

médula ósea puede producir menos células, que nos ayudan a llevar oxígeno a todo el cuerpo (glóbulos rojos), células que ayuda a la coagulación (plaquetas), células que son parte del sistema de defensa del cuerpo (glóbulos blancos).

6.1.1. Infección



Algunos tipos de quimioterapia hacen que sea difícil para el cuerpo producir nuevos glóbulos blancos. Los glóbulos blancos ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones.

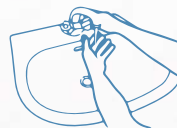
Como la **quimioterapia** le hace perder glóbulos blancos, es importante que tenga en cuenta las siguientes **recomendaciones**:

- » Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



- » Lávese las manos después de usar el baño, sonarse, toser, estornudar o tocar animales. Puede llevar con usted un gel antiséptico para higienizar las manos.

- » Lávese las manos antes de cocinar y/o comer.



Manténgase alejado de las personas enfermas y use tapabocas



Esto incluye personas que tienen:

- ✓ Resfriado.
- ✓ Gripe - Influenza.
- ✓ Sarampión.
- ✓ Varicela.

Manténgase alejado de grandes grupos de personas

Planifique ir de compras o al cine cuando haya menos gente en ellos.



Tenga cuidado de no cortarse

- ✓ No se corte ni se arranque las cutículas de las uñas.
- ✓ Use únicamente lima para el cuidado de sus uñas.
- ✓ Use una afeitadora eléctrica en vez de cuchilla.
- ✓ Tenga mucho cuidado cuando use tijeras, agujas o cuchillos.

Fíjese si tiene señales de infección alrededor de su catéter

Informe cualquier cambio en su catéter, algunas señales de infección incluyen:



- ✓ Drenaje (pus) o secreción.
- ✓ Enrojecimiento.
- ✓ Hinchazón.
- ✓ Dolor.

Cuídese bien la boca

- ✓ Cepílese los dientes después de cada comida y antes de acostarse.
- ✓ Use un cepillo de dientes de cerdas muy suaves, no use enjuague con alcohol.
- ✓ No consuma alimentos muy calientes, muy duros, muy salados o muy picantes.



Tenga cuidado cuando esté cerca de animales

Asegúrese de lavarse las manos después de tocar mascotas y otros animales.



Además:

- ✓ No limpie la caja para los desechos del gato.
- ✓ No recoja desechos de perro.
- ✓ No limpie jaulas de pájaros ni peceras.
- ✓ No realice trabajos de jardinería.

Vacunación



Los pacientes oncológicos tienen su sistema inmune comprometido, por tal razón pregunte a su médico si requiere vacunarse.

Las vacunas que contienen virus inactivados (muertos) no presentan ningún riesgo mientras que aquellas que tienen virus vivos pueden afectar su salud.

6.1.2. Sangrado

Las plaquetas son células que intervienen en la coagulación.

La médula ósea produce plaquetas que coagulan la sangre. Es decir, cuando una persona está sangrando, las plaquetas ayudan a que pare de sangrar.

Pero la quimioterapia hace que sea más difícil que la médula ósea produzca plaquetas.



Esto puede causar:



- » Hematomas (moretes o moretones), incluso si no se ha dado un golpe ni ha tropezado con nada.
- » Sangrado de la nariz o en la boca.
- » Sarpullido de puntitos rojos.
- » Cepílese los dientes con un cepillo de dientes muy suave.
- » Suénese la nariz delicadamente.
- » Tenga cuidado cuando use tijeras, cuchillos u otros objetos afilados.
- » Use una afeitadora eléctrica en vez de una cuchilla.
- » Use zapatos todo el tiempo, aunque esté dentro de la casa o del hospital.
- » No practique deportes ni haga otras actividades durante las cuales se pueda hacer daño.
- » No use ropa que tenga cuellos, puños ni cinturones apretados.
- » No use palillos para limpiar sus dientes.

6.1.3. Anemia

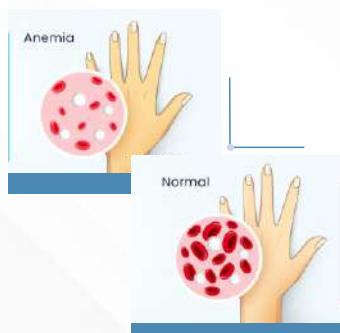


Los glóbulos rojos llevan el oxígeno a todo el cuerpo. La anemia ocurre cuando una persona no tiene suficientes glóbulos rojos para llevar el oxígeno que el cuerpo necesita.



Usted puede sentir:

Que su corazón late muy rápido.
Que le falta aire.
Debilidad. Mareo.
Pérdida de la conciencia –desmayo.
Cansancio extremo.
Frío.
Palidez.



Algunos tipos de quimioterapia causan anemia porque hacen más difícil que la médula ósea produzca nuevos glóbulos rojos.

Medidas de control en casa:

- ◆ **Descanse mucho.** Trate de dormir al menos 8 horas todas las noches. Además, trate de tomar una o dos siestas cortas durante el día. Si toma siestas en el día y en la noche tiene problemas para dormir suprima las siestas.
- ◆ **Limite sus actividades.** Esto significa hacer sólo las actividades que son más importantes para usted. Por ejemplo, si va a trabajar no limpie la casa. O tal vez quiera comprar comida hecha en vez de cocinar. Acepte ayuda de sus familiares para realizar actividades cotidianas.
- ◆ **Póngase de pie lentamente.** Podría sentirse mareado si se pone de pie demasiado rápido. Cuando se levante después de estar acostado, siéntese un minuto antes de ponerse de pie.
- ◆ **Realice actividad física de bajo impacto.** De acuerdo con su nivel de energía, puede realizar caminatas, montar bicicleta o realizar natación.

6.2. Fatiga

La fatiga causada por la quimioterapia puede ir desde una sensación leve de cansancio a un cansancio extremo. Muchas personas describen la fatiga como:



- » Debilidad
- » Cansancio
- » Agotamiento

La **fatiga** puede sentirse durante semanas después de haber terminado el tratamiento con quimioterapia y su causa depende del tipo de quimioterapia que reciba, de sentimientos como estrés, ansiedad o depresión; si usted se encuentra en tratamiento con quimio radioterapia la fatiga puede ser más severa.

También puede ser causada por:

- » Anemia
- » Dolor
- » Pérdida de peso
- » Falta de apetito (inapetencia)
- » Dificultad para dormir



Medidas de control en casa:

- ◆ **Realice actividades de relajación.** Meditación, yoga, juegos de mesa, orar, escuchar música, leer un libro.
- ◆ **Planifique tiempo para su descanso.** Si le favorece tomar siestas cortas puede hacerlo siempre y cuando estas no interfieran con su descanso nocturno, el cual debe ser mínimo de 8 horas.
- ◆ **Realice actividades que desee hacer,** para las que sienta que no puede realizar, acepte ayuda de sus cuidadores.

Medidas de control en casa:

- ◆ Siempre y cuando el tratamiento y su estado funcional lo permitan puede planificar un horario de trabajo.
- ◆ Algunos tipos de quimioterapia pueden causar náuseas, vómitos o ambos. Las náuseas ocurren cuando uno siente que va a vomitar. Es posible que también tenga arcadas, estas ocurren cuando su cuerpo intenta vomitar, aunque no tiene nada en el estómago.

6.3. Náuseas y vómito

Las náuseas y los vómitos pueden suceder:

- » Mientras recibe el tratamiento de quimioterapia.
- » Justo después de la quimioterapia.
- » Muchas horas o días después de la quimioterapia.



Es posible que también le deje antiemético oral, recuerde siempre tomarlo según la indicación médica



Su médico ordenará medicamentos previos a la quimioterapia para evitar la sensación molesta de náuseas o vómito, estos se administrarán el día de la quimioterapia.

Medidas de control en casa:

- ◆ Evite las náuseas. Consuma alimentos y bebidas suaves y fáciles de digerir, que no le caigan mal. Estos incluyen, por ejemplo:
 - » Galletas sodas
 - » Tostadas
 - » Gelatina
 - » Paletas de agua o trocitos de hielo



Medidas de control en casa:

◆ **Coma porciones pequeñas.** En lugar de consumir tres comidas grandes al día, tal vez quiera comer cinco o seis comidas porcionadas. No tome mucho líquido antes ni durante las comidas. Tampoco se acueste justo después de comer.

◆ Dentro de los alimentos fáciles de digerir puede encontrar caldo claro de pollo o carne de res, jugo de arándano o bebidas, sorbetes de fruta, agua, pollo a la plancha o horneado sin pellejo, avena, espagueti, papa al vapor o en puré, arroz blanco, puré de manzana, durazno o pera.



◆ **Evite el consumo de alimentos con olores fuertes:** Café, pescado, ajo, cebolla, alimentos muy condimentados.

6.4. Alteración y pérdida del gusto

La quimioterapia puede causar cambios en el **apetito**. Es posible que usted no tenga deseos de comer debido a diferentes factores que se pueden presentar durante el tratamiento como son:



- » Medicamentos que cambian el sabor de la comida: sabor metálico, amargo o pérdida del sabor.
- » Nauseas.
Alteraciones en la mucosa de la boca y la garganta que causan dolor al comer.
- » Cansancio extremo.
- » Depresión.

Medidas de control en casa:

◆ **Asegúrese de mantener una buena higiene bucal:** cepille sus dientes y lengua después de cada comida.

◆ **Utilice condimentos naturales para sus comidas:** tomillo, laurel, agua de coco, pimentón, perejil y cilantro.

◆ **Consuma alimentos ricos en proteínas:** sopa de lentejas, frijoles o habichuelas, malteadas de fruta, queso, yogurt, si no tiene contraindicado los lácteos; nueces, semillas, aguacate, carne de res. Recuerde que alimentos como lácteos, semillas y la carne de res pudo haber sido contraindicada por su médico, si es así no consuma estos alimentos.



◆ **Utilice cubiertos de plástico o desechables:** Si usted experimenta sabor metálico, el uso de cubiertos desechables disminuirá la sensación del mismo cuando tome sus comidas.

6.5. Cambios en la boca y la garganta



En algunas ocasiones la quimioterapia puede afectar las células de la **mucosa oral y la boca**, por lo que el paciente puede presentar cambios en las encías, la mucosa de la boca y la lengua.

Estos problemas se deben a factores como:

- » Disminución de la producción de saliva, boca seca.
- » Sensibilidad a alimentos muy calientes, muy fríos o alimentos muy duros o picantes que laceran la mucosa oral.
- » Aparición de lesiones en la boca o infecciones oportunistas.

Medidas de control en casa:

- ◆ **Recuerde visitar al odontólogo antes de iniciar cualquier tratamiento.** Es importante que antes de iniciar el tratamiento con quimioterapia usted haya visitado a su odontólogo y que su salud oral se encuentre en buenas condiciones. Si usted tiene problemas dentales o se encuentra en algún tratamiento odontológico informe de forma inmediata a su oncólogo.
- ◆ **Asegúrese de mantener una buena higiene bucal** y cepille sus dientes y lengua después de cada comida y antes de acostarse. Utilice un cepillo de cerdas suaves, utilice cremas dentales con flúor, evite el uso de enjuagues bucales que contengan alcohol.
- ◆ **Revise su boca todos los días,** de esta forma podrá reconocer de forma temprana lesiones en la boca que se pueden presentar como manchas blancas o rojas y dolorosas. Si se presentan, informe a su oncólogo.
- ◆ Puede realizar enjuagues con agua de caléndula.



Para mantener su boca húmeda puede hidratarse durante el día con sorbos de agua, utilizar chicles o caramelos sin azúcar.

6.6. Estreñimiento



El **estreñimiento** es la dificultad que presenta el paciente para realizar sus deposiciones. Por lo general, se produce por la disminución del movimiento intestinal, el uso de medicamentos como morfina e hidromorfona y se caracteriza por heces duras, secas, difíciles de expulsar, dolor, expulsión de gases, retorcijones, náuseas y abdomen hinchado.

Medidas de control en casa:

Registre el número de veces que realiza deposiciones, lo anterior para conocer cómo son sus hábitos intestinales.

Beber seis u ocho vasos de agua al día.



Realice actividad física de acuerdo a sus capacidades (caminar, montar bicicleta, natación).

Consuma alimentos ricos en fibra como ciruelas, panes y cereales integrales, frijoles, habichuelas, nueces y semillas, papaya y pitaya. Sin embargo, recuerde las indicaciones iniciales acerca de su dieta, si su oncólogo le sugirió no consumir frutos secos o semillas, no lo haga.



Si durante dos días usted no realiza deposiciones, informe a su médico para que puedan formularle laxantes o enemas

6.7. Diarrea

La **diarrea** es la deposición, tres o más veces al día de heces sueltas o líquidas.

Esta se puede producir debido a que algunos de los medicamentos de quimioterapia pueden tener efectos en las células que recubren el intestino. Es importante que usted conozca sus hábitos intestinales antes de iniciar el tratamiento para que pueda notar si hay cambios.

Medidas de control en casa:

- ◆ Registre el número de veces que realiza deposiciones líquidas al día.
- ◆ Hidrátese y beba de ocho a doce vasos de agua al día.
- ◆ Consuma alimentos que incluyan poca fibra como banano, arroz blanco, pan, durazno, pera, manzana, pan.
- ◆ Utilice pañitos húmedos en cambio de papel higiénico y límpiese suavemente, también puede humedecer el papel higiénico con un spray de agua.
- ◆ Evite alimentos ricos en grasa, salsas picantes, alcohol.
- ◆ Si presenta más de tres deposiciones líquidas (como agua), acompañadas de pérdida del apetito y/o fiebre acuda por Urgencias.
- ◆ No coma alimentos grasosos ni condimentados.



6.8. Cambios en la piel y las uñas



La quimioterapia puede afectar las células de la piel y las uñas. Por lo general dichos cambios suceden cuando el paciente se encuentra en tratamiento activo y una vez finalice mejorarán posterior al tratamiento, sin embargo, en ocasiones son molestos o dolorosos.

Dentro de los cambios presentados podemos encontrar:

- » Rasquiña, resequedad, enrojecimiento, erupciones (pequeñas manchitas rojas en la piel) y descamación de la piel.

- » Aumento de la sensibilidad al sol, la piel se vuelve más sensible ante la exposición solar a quemaduras.
- » Uñas frágiles, que se caen o parten con facilidad, cambio de color en las uñas o caída de las mismas.
- » Cambio de color en el sistema venoso principalmente de los brazos si la administración de quimioterapia se realiza por vena periférica, puede palpase un cordón venoso o notar oscurecimiento del trayecto venoso.
- » Algunos medicamentos pueden producir acné.



Medidas de control en casa:



Al secar la piel, después del baño evite la fricción de la piel con la toalla, séquese con toques suaves sobre la piel y evite el roce repetitivo y fuerte.

Si el medicamento que le ordenaron produce acné mantenga su cara limpia y seca, evite usar productos que no estén medicados

Use **jabón neutro**, utilice para el baño jabón humectante con pH neutro e hidrate su piel con cremas humectantes de pH neutro preferiblemente sin olor, evite el uso de productos cosméticos con alcohol.



Utilice protector solar, al salir de casa siempre use protector solar, sin importar la temperatura o si va a estar expuesto al sol o no. Las áreas que vayan estar expuestas cúbralas con telas frescas o implementos que minimicen al máximo la exposición al sol.

Mantenga las uñas cortas, cuide sus manos y uñas usando crema humectante, use únicamente lima y evite cortar la cutícula. Evite el uso de esmaltes y quita esmaltes que contengan acetona, si las uñas son muy frágiles podría utilizar esmalte endurecedor como protector, mientras se encuentre en tratamiento evite acudir a sitios donde se compartan implementos de aseo de las uñas, no se coloque uñas postizas ni pegamento en las uñas.



Si durante la infusión de quimioterapia usted presenta dolor o ardor en las venas, infórmele a su enfermera. Si aparecen durante la infusión, de forma abrupta, ronchas en la piel o siente picazón informe inmediatamente.

6.9. Cambios y/ o pérdida del cabello

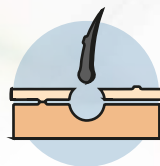
Los cambios presentados en el cabello son la caída o pérdida del mismo. Se debe tener claro que no todos los pacientes en tratamiento perderán el cabello ya que eso depende del tipo de medicamento que se use.



El inicio de la pérdida del cabello puede iniciar en el término de 2 a 3 semanas una vez se inicia el tratamiento. En ocasiones, puede experimentar dolor en el cuero cabelludo, posteriormente notará que empieza a perder el pelo en mechones.

La pérdida de pelo se puede dar en cualquier parte del cuerpo:

- » La cabeza
- » La cara (cejas- pestañas)
- » Las piernas
- » Las axilas
- » El pubis



Por lo general su pelo comenzará a crecer en tiempo de 2 a 3 meses terminado el tratamiento y puede crecer con una textura diferente y/o color diferente al anterior.



Medidas de control en casa:

◆ Inicialmente hable con su médico y asegúrese si con el tratamiento indicado perderá su cabello o no.

◆ Si es mujer y su cabello es muy largo puede iniciar realizando un corte de cabello para dejarlo un poco más corto. Si desea retirarlo asegúrese de hacerlo con máquina eléctrica en el momento que usted decida.

◆ Para secar su cabello después del baño hágalo en forma suave (toques), no escurra su cabello bruscamente y generando un turbante como se hace de forma habitual esto ocasionará, una vez retire la toalla, mayor pérdida del mismo.

◆ No utilice secador, plancha, rizadoros, rulos o tintes para cabello esto lastima su cuero cabelludo.

◆ Preferiblemente use shampoo suave, puede ser para bebés.

◆ Para peinarse utilice un cepillo de cerdas suaves, de igual forma asegúrese que las fundas de almohadas donde reposa su cabeza sean de una tela suave, por ejemplo, de satín.

◆ Cuando pierda su cabello proteja su cabeza con turbantes, pelucas, sombreros o cualquier accesorio que desee para protegerse. Protéjase del calor y del frío.



6.10. Cambios en el Sistema Nervioso

La quimioterapia puede causar daños al sistema nervioso, lo que hará que el paciente pueda presentar alguno de los siguientes síntomas:



- » Hormigueo en manos y/o pies.
- » Sensación de frío en extremidades.
- » Dolor en la planta de los pies al caminar.
- » Sensación de falta de equilibrio.

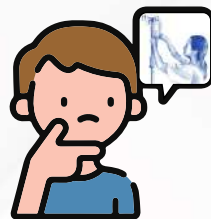
Cuando aparezcan dichos síntomas informe a su médico en

la próxima consulta; si por alguna razón los síntomas no le permiten al paciente abotonarse la camisa, amarrarse los zapatos, siente pérdida de agudeza auditiva, debe informar inmediatamente a su especialista.



Medidas de control en casa:

- ◆ Evite usar elementos filosos, como cuchillos, si lo hace asegúrese de usar guantes de protección.
- ◆ Utilice tapetes antideslizantes en el baño y en casa procure que los espacios por donde transita el paciente se encuentren libres.
- ◆ No utilice zapatos de tacón esto aumenta el riesgo de caída. Utilice calzado cómodo.
- ◆ Utilice guantes para protegerse del calor en caso de que cocine o del frío si requiere sacar algún producto de neveras o congeladores o lavar la loza.
- ◆ Asegúrese que la temperatura con la que se bañe no esté muy caliente.
- ◆ Use barandas para desplazarse en las escaleras.



6.11. Cambios urinarios

La quimioterapia puede ocasionarle algunos cambios en la orina, dentro de las cuales podemos encontrar:



- » El olor de su orina puede ser más fuerte y color amarillo más intenso de lo habitual.
- » Si se le administran medicamentos de color rojo, su orina puede ser de color rojo-rosa- mientras elimina el mismo.
- » Necesidad frecuente de orinar.



Los siguientes síntomas no se consideran normales, en caso de que aparezcan debe informar a su médico:

- ✓ Ardor o molestias al orinar.
- ✓ No poder orinar.
- ✓ Orina con sangre.
- ✓ Alguno de los síntomas mencionados y adicionalmente temperatura mayor a 38°C.

Medidas de control en casa:

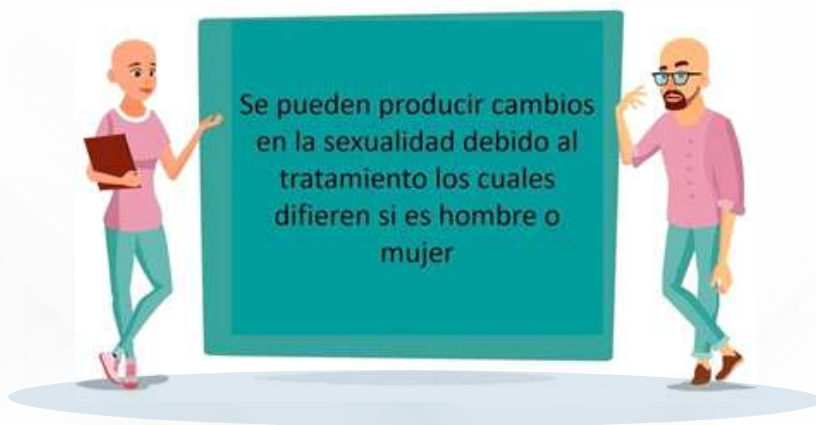
Si no tiene ninguna restricción de líquidos, consuma mucha agua antes y después de su quimioterapia, esto le ayudará a eliminar los medicamentos.

No tome bebidas carbonatadas, gaseosas, refrescos con gas, agua con gas.

Evite o disminuya el consumo de bebidas que contengan cafeína: té negro, café, tinto.



6.12. Cambios en la sexualidad



Si es hombre: La quimioterapia puede causar cambios hormonales, menor flujo de sangre en el pene lo que se puede traducir en impotencia o disfunción eréctil, puede sentirse demasiado cansado o no interesado en tener relaciones sexuales.



»»» Durante su tratamiento recuerde:

- ✓ Puede mantener relaciones sexuales durante el tratamiento siempre y cuando use preservativo.
- ✓ Tenga adecuado control de la natalidad ya que su pareja no puede quedar embarazada durante el tratamiento.
- ✓ Recuerde que los medicamentos pueden producir efectos en el feto.



Si es mujer: La quimioterapia puede causar cambios hormonales, menopausia temprana, sequedad vaginal, calores, periodos irregulares o ausencia del periodo, secreciones vaginales, puede sentirse demasiado cansada o no interesada en tener relaciones sexuales.

»» Durante su tratamiento recuerde:

- ✓ Puede mantener relaciones sexuales durante su tratamiento, excepto que su médico según el diagnóstico indique que no pueda realizarlas.
- ✓ No utilice ropa interior apretada, utilice ropa cómoda preferiblemente de algodón.
- ✓ Tenga un control de natalidad. Bajo ningún motivo puede quedar embarazada durante el tratamiento ya que los medicamentos pueden producir efectos graves en el feto, en caso de que se encuentre en estado de embarazo informe inmediatamente a su especialista.
- ✓ Si presenta calores utilice ropa cómoda una pieza sobre otra, esto le facilitará retirarse la primera para que se pueda sentir fresca.
- ✓ Utilice abanicos, no olvide realizar actividad física.
- ✓ En lo relacionado con sequedad vaginal puede usar lubricantes a base de agua. Si tiene alguna duda consulte a su médico.

Para la pareja:

La Busquen espacios que permitan hablar de manera clara y abierta de su sexualidad.



- ✓ Si están en edad fértil hablen con su médico acerca del tratamiento y si este tiene efectos en su deseo de tener hijos posteriormente.

Existen muchas formas de compartir la intimidad entre las personas que se aman: besos, abrazos, caricias, realizarse masajes, bañarse juntos.









Conmutador: (571) 348 6868 - Ext 5086 -5095 -5360
Central de citas. (571) 3598888
Citas Servicio de Hematoontología: 3102159977

Transversal 3C No. 49-02 /Bogotá D.C., Colombia
www.hospitalmilitar.gov.co