

INDICACIONES PARA LA CASA DE HEMATO-ONCOLOGÍA



INTRODUCCIÓN

Esta cartilla está destinada a ayudar a las personas en el manejo hospitalario y en casa de los síntomas relacionados con la enfermedad o la quimioterapia teniendo en cuenta las indicaciones del médico tratante y efectos secundarios de la quimioterapia.

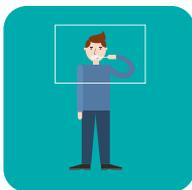
Debe identificar como los efectos secundarios se reflejarán, cómo se sentirán, cómo afectarán su vida diaria y aprender cómo hacer frente a los mismos, pues muchas personas presentan formas muy particulares de experimentar y tratar los síntomas relacionados con la quimioterapia.

Con esta cartilla usted aprenderá acerca de los cuidados y recomendaciones a tener con:

1. Caída del cabello.
 2. Alteraciones cutáneas.
 3. Alteraciones en los valores de análisis de sangre:
 - 3.1. Anemia.
 - 3.2. Defensas bajas.
 - 3.3. Hemorragias.
 4. Alteraciones en aparato digestivo:
 - 4.1. Diarrea.
 - 4.2. Estreñimiento.
 - 4.3. Náuseas.
 - 4.4. Vómito.
 - 4.5. Disminución del apetito.
 5. Mucositis.
 6. Función Renal.
 7. Reacciones de Hipersensibilidad.
 8. Alteraciones de la fertilidad y disfunciones sexuales.
 9. Toxicidad neurológica.
 10. Trastornos del sueño.
 11. ¿Cómo puede aliviar el dolor y el estrés?
 12. ¿Cuándo recurrir al médico?
 13. Técnicas para sobrellevar la vida.
- 

1. Recomendaciones generales

- No recibir vacunas, consultar antes con su médico tratante.
- No utilizar supositorios y enemas (laxantes).
- Cuide su piel evitando exponerla al sol o al aire frío. Utilice cremas hidratantes y bloqueador solar.
- Consuma abundante agua (dos litros de agua u ocho vasos de agua al día).
- Mantenga una buena higiene corporal y bucal diaria.



- Lávese las manos antes y después de comer y de ir al baño.
- Cepílese los dientes (usando un cepillo de cerdas suaves) luego de cada comida y haga enjuagues bucales que no contengan alcohol.
- Mantenga una adecuada nutrición.
- Evite estar en lugares donde haya mucha gente.
- Realizar previamente valoración por odontología antes de iniciar tratamiento con quimioterapia.
- No se extraiga piezas dentales ni se someta a ninguna intervención por el odontólogo mientras esté en tratamiento. Si necesita tratamiento odontológico urgente consulte con su médico tratante antes de realizarlo.
- Descanse, duerma al menos ocho horas por la noche. Tome de una a dos siestas durante el día, no más de 20 minutos.



El daño a las células sanas podrían causar efectos secundarios, pero muchas veces estos mejoran o desaparecen después de terminar la quimioterapia. Aquí les mostramos algunos ejemplos.

- | | |
|----------------------|-----------------|
| -Neutropenia febril. | -Vómitos. |
| -Infecciones. | -Fatiga. |
| -Mucositis. | -Estreñimiento. |
| -Náuseas. | -Diarrea... |

2.1. Tipos de quimioterapia

- **Poliquimioterapia:** Es la asociación de varios medicamentos antitumorales los cuales tienen diferentes mecanismos de acción y actúan sinérgicamente, con el fin de disminuir la dosis de cada fármaco individual y aumentar la potencia terapéutica de todas las sustancias juntas.
- **Neoadyuvante de Inducción:** Es la quimioterapia que se inicia antes de cualquier tratamiento quirúrgico o de radioterapia con la finalidad de disminuir el tamaño de los tumores y lograr mejores resultados con cirugía y radioterapia.
- **Adyuvante:** Es la quimioterapia que se realiza después de un tratamiento quirúrgico o de radioterapia con el objetivo de disminuir el tamaño de los tumores y lograr mejores resultados con cirugía y radioterapia.
- **Concomitante:** Es la quimioterapia que se administra de manera concurrente o a la vez con la radioterapia con el fin de potenciar su efecto.

2.2. Efectos secundarios

Algunas de las células normales con mayor probabilidad de ser afectadas son las células de la sangre, las células de la mucosa oral, del tracto digestivo, del sistema reproductor y los folículos pilosos.



Por consiguiente, los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia incluyen:

- Náuseas y vómito.
- Cansancio.
- Diarrea.
- Mucositis.
- Caída del cabello.
- Estreñimiento.
- Disminución de defensas.

A continuación explicaremos en detalle algunos de los efectos secundarios.

2.2.1. Caída del cabello

No todos los tratamientos provocan la caída del cabello, esto depende del tipo y la intensidad del tratamiento que se recibe. La alopecia o caída del cabello puede ir acompañada de pérdida de pelo en cejas, pestañas, brazos, piernas, axilas y zona púbica.

Recomendaciones

- Utilice un shampoo suave y séquese el cabello con toques usando una toalla suave. No lo frote.
- Use cepillos suaves para peinar el cabello.
- Use el secador de cabello a una temperatura mínima.
- Use tintes de cabello sin amoníaco o naturales tipo henna.
- No use artículos que puedan hacerle daño al cuero cabelludo como planchas o rizadoros, rulos, ligas, ganchos, productos para hacerse permanente en el cabello.



- Córtese el cabello antes de la caída. Resultará más cómodo e higiénico y le ayudará en su cambio de imagen.
- Proteja el cuero cabelludo cuando esté al aire libre. Use gorras, sombreros, pañuelo o peluca. Deje la cabeza destapada unas horas al día para que el cuero cabelludo respire. Use bloqueador solar para protegerlo.
- Para dormir, use una almohada con una funda de satín, puesto que se crea menos fricción que el algodón cuando se duerme sobre una funda con éste material.

Recomendaciones para las pestañas:

- Utilice gafas de sol: al no tener pestañas el ojo está menos protegido.
- Si pican o lloran los ojos utilice lágrimas artificiales. No utilice pestañas postizas.
- Cuando comiencen a salir las pestañas, no utilice pestañina porque aún las pestañas están débiles.
- Utilice reparadores específicos para pestañas (aceite de ricino y de almendras).



Recomendaciones para las cejas:

- No deben tatuárselas. Si desea puede maquillarlas.

2.2.2. Alteraciones cutáneas

Cambios en la piel y uñas

Algunos medicamentos pueden provocar que la piel se reseque más de lo habitual. También puede reducir las defensas naturales de la piel contra los rayos solares, favoreciendo la aparición de manchas y oscurecimiento de las zonas expuestas.

De la misma forma, se pueden oscurecer las uñas y volverse más frágiles. También se puede presentar oscurecimiento de la piel más marcado en el recorrido de las venas por las cuales se administra la quimioterapia.

Recomendaciones:

- Séquese la piel con toques sin frotar. Séquese bien las manos para que no reblandezcan las uñas. Es recomendable realizarse mascarillas faciales para su tipo de piel.
- Evite la luz solar directa. Esto significa que no debe estar al sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. En ese horario el sol es más fuerte.

● La depilación debe hacerse con pinzas o máquina eléctrica.

● No debe hacerse tatuajes y tampoco piercings.

● Lleve una dieta rica en verduras y frutas.



● No use agua muy caliente para ducharse, lavarse las manos o lavar platos.

● Utilice ropa ancha y calzado cómodo.

● Mantenga las uñas cortas y limpias.

● No lime las manchas de hiperpigmentación, ya que estas desaparecen solas.



2.2.3. Alteración en los valores de análisis de sangre

La quimioterapia afecta las células sanguíneas y puede producir cambios en algunos valores de laboratorio provocando anemia, defensas bajas o hemorragias. Para controlar cualquier variación en la sangre, se le realizará controles de la laboratorios periódicamente.

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.

Anemia

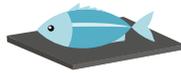
Se trata de la disminución de los valores de la hemoglobina y glóbulos rojos. El síntoma más característico es el cansancio o fatiga.

Recomendaciones:

- Procure descansar para realizar las actividades diarias que le gusten y que no requieran esfuerzo.



- Consuma alimentos ricos en calorías y proteínas (carne, pescado, huevo, entre otros).



- Consuma suplementos multivitamínicos con minerales, que sean recomendados por su médico.

- Esté alerta si presenta:

- El corazón acelerado.
- Palidez.
- Mareos.
- Debilidad.
- Zumbido en los oídos.
- Dolor en el pecho.
- Dificultad al respirar.
- Cansancio excesivo ante cualquier actividad diaria que realice.



- Permita que otra persona le ayude en la realización de las actividades de la casa.

- Si está sentado o recostado y desea levantarse, hágalo lentamente.

- Tome descansos o siestas cortas según lo que necesite, permanezca en la cama durante el día el menor tiempo posible.

- Se recomienda caminar durante 15 minutos, en compañía de una persona.



Defensas bajas

Las defensas bajas significa la disminución de glóbulos blancos, neutrófilos en la sangre. A esto se le denomina neutropenia. Esto hace que tenga más facilidad de padecer una infección, por lo que debe evitar el contacto con personas que tengan alguna enfermedad infecciosa. En este momento deberá extremar su higiene. El síntoma que puede aparecer es la fiebre (temperatura de 38°C o más).

Recomendaciones:

- Evite las multitudes, personas resfriadas, con gripa y/o herpes y personas recién vacunadas, así como niños con sarampión o varicela. Evite el contacto directo con animales (gatos perros, aves, entre otros).

- Consuma frutas y verduras que se puedan lavar, cocer o pelar, como plátanos, mandarinas, granadillas, entre otras.



- No consuma carnes y/o huevos crudos.

- Mantenga las uñas cortas y limpias y evite los traumatismos de la piel y mucosas.

- No comparta sus objetos personales: cepillos, cortauñas, toalla, entre otros.

- Cambie el cepillo de dientes cada tres meses o en caso de haber tenido una infección en la boca. Los cepillos contienen microorganismos que pueden provocar infección.



- Mantenga una adecuada higiene bucal de tres a cuatro veces al día.

Hemorragias

La quimioterapia afecta la capacidad de la médula ósea de producir plaquetas, la disminución de estas se denomina trombocitopenia.

El síntoma más característico es la hemorragia y puede aparecer en diferentes partes del cuerpo. Si usted comienza con pequeñas manchas rojas en la piel (petequias), hemorragias que no se controlan (nasales o de encías), hematomas (moretones) importantes, orina con sangre o heces con sangre o negras, debilidad excesiva, deberá informar inmediatamente al médico o la enfermera y/o acudir a urgencias.

En caso de una disminución severa usted podrá necesitar una transfusión de plaquetas.

Recomendaciones:

- No tome ningún medicamento (ibuprofeno y aspirinas) sin antes hablar con su médico, ya que pueden alterar las plaquetas y empeorar los problemas de sangrado.
- No consuma bebidas alcohólicas a menos que su médico lo autorice.
- Mantenga los labios húmedos con vaselina o manteca de cacao.
- Limpie su nariz sonándose suavemente con un pañuelo suave.
- Tenga cuidado de no cortarse o pincharse al usar tijeras, agujas, cuchillos o herramientas cortopunzantes y no quemarse al planchar o cocinar.
- Use zapatos todo el tiempo, aunque esté dentro de la casa o del hospital.
- Evite el estreñimiento con una dieta rica en líquidos, y alimentos con fibra.
- Ante cualquier sangrado, presione sobre el punto de la hemorragia de tres a cinco minutos. Si sangra la nariz comprima ambas fosas nasales durante unos minutos y consulte por urgencias.



2.2.4. Alteraciones en el aparato digestivo

Diarrea

Con la diarrea, la pérdida de líquidos es importante. El objetivo es evitar la deshidratación. Además de agua, se pierden muchos electrolitos, como el sodio, el potasio o el magnesio, que son necesarios reponer. Aumente la ingesta de líquidos hasta dos litros al día.

Recomendaciones:

- Realice una dieta absoluta. No comer, ni beber durante dos horas, para dejar descansar el intestino. Progresivamente tome alimentos líquidos, semilíquidos y blandos.
- Tome abundante líquido para reponer los que ha perdido por la diarrea. Puede incluir soluciones de rehidratación oral (sueros).
- Consuma leche deslactosada, alimentos ricos en potasio como banano, melón, zanahoria, durazno, pera, manzana, naranja, guayaba.
- Evite consumir alimentos grasos, verduras, hortalizas y alimentos crudos, pimienta, pimentón y bebidas con gas. Además consuma sal y azúcar de forma moderada.



Estreñimiento

Es una complicación habitual. Consiste en la disminución de deposiciones que se acompaña del endurecimiento de las heces. Se puede producir por algunos medicamentos que se usan para prevenir los vómitos. Pero también la ausencia de actividad física puede ayudar a su aparición.

Recomendaciones:

- Consuma una dieta rica en fibra (coma frutas, verduras y hortalizas, consuma cereales integrales (menos pan integral) y frutos secos según su tolerancia).
- Aumente la ingesta de líquidos a dos a tres litros al día. No tiene que ser solo agua, puede tomar jugos naturales, caldos, entre otros, e intente responder inmediatamente al deseo de defecar. Cree un hábito intestinal, ponga un horario fijo para ir al baño.

- Realice actividad física diariamente, aunque sólo sea caminar.
- No utilice enemas (laxantes). Antes consulte con su médico o enfermera.
- Consulte con su médico si no ha tenido ninguna deposición en dos o tres días.



Náuseas y vómito

Las náuseas y el vómito son habituales, pueden empezar tras el tratamiento o al cabo de 24 – 48 horas y pueden durar algunos días.

La buena noticia es que las náuseas y los vómitos casi siempre pueden ser disminuidos con un cambio en la alimentación y con medicamentos que ayudan a aliviar estos síntomas (antieméticos).



Recomendaciones:

- Intente tener un ambiente tranquilo a la hora de la comida.
- Coma despacio y mastique bien los alimentos para una buena digestión. además consuma ligero y evite comidas abundantes.
- Reparta la comida en cinco tomas al día, en pequeña cantidad.
- No se obligue a comer. Elija alimentos que le resulten agradables y aproveche los momentos que tenga hambre.
- Tome líquidos una hora antes de las comidas, a sorbos, y no lo mezcle con la comida para tener menor sensación de llenura..
- Después de comer no se acueste. Permanezca sentado en el sillón unas dos horas.
- Si se presentan náuseas por la mañana, coma antes de levantarse algún alimento seco como galletas, tostado o pan.
- Use ropa suelta, no apretada.



Disminución del apetito

Pueden haber días en los que usted no podrá comer nada debido a factores como las náuseas o los problemas en la boca y en la garganta. Es importante que coma algo aún si no tiene apetito.

Recomendaciones:

- Tenga en cuenta sus preferencias alimentarias. Varíe la dieta, experimente con recetas nuevas, sabores, especias y diferentes tipos de comidas.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día. Mantenga una dieta normal, completa y de fácil digestión, de forma gradual y según vaya tolerando, introducir en la dieta alimentos de mayor valor nutritivo.
- Intente cambiar su rutina de comidas, por ejemplo, coma en diferentes sitios agradables y tranquilos.
- Se recomienda tener compañía durante las comidas. Cuando coma solo, escuche la radio o vea televisión.
- Camine antes de las comidas para estimular el apetito.



2.2.5. Mucositis

La mucositis es la alteración de la mucosa o tejido que cubre el tubo digestivo.

Mucositis oral: Se produce en la boca. Se manifiesta por enrojecimiento, presencia de úlceras o llagas, e inicialmente suele aparecer sequedad bucal y sensación quemante. Recuerde que es primordial mantener una correcta limpieza de boca. Se recomienda el uso de cepillo dental con cerdas suaves después de cada comida.



Recomendaciones:

- Use enjuagues bucales (sin alcohol) con bicarbonato después de cada comida. Mezcle una cucharadita de bicarbonato en un vaso con agua y haga enjuagues con la solución.

- Si utiliza dentadura postiza, se aconseja emplearla sólo para comer, ya que puede hacer empeorar las lesiones en la boca. Lávese la boca con un cepillo suave aunque no tenga dientes y lave la dentadura postiza al menos dos veces al día. Retíresela para hacer los enjuagues.
- Hidrátese bien los labios con cremas labiales tipo manteca de cacao o vaselina.
- No consuma alcohol. Si la mucosa está irritada aumentará el dolor. Por el mismo motivo, no fume.
- Consuma alimentos blandos o triturados. Evite alimentos duros como el pan, galletas, frutos secos, patatas fritas, caramelos, ya que pueden lesionar más la boca.
- Evite alimentos ácidos, fritos, amargos, picantes, muy condimentados y muy calientes, puesto que pueden lesionar más la boca.



Mucositis vaginal o rectal: La mucosa de la vagina o del recto también pueden verse afectadas por la quimioterapia. Es importante remarcar que esta es una complicación poco frecuente.

Recomendaciones:

- Limpie su zona íntima y rectal con agua y jabón neutro después de cada evacuación. Seque la zona sin frotar.
- Evite la exposición a irritantes químicos y físicos como tampones, lubricantes, cremas vaginales, enemas, entre otros.
- Evite las relaciones sexuales hasta que los síntomas desaparezcan.

2.2.6. Función renal

La mayoría de los medicamentos se eliminan en gran parte con la orina en las horas o días siguientes a su administración. Consuma abundante líquido, entre dos y tres litros el día anterior al tratamiento y por lo menos dos días después, ya que ayudará a eliminar los residuos de la quimioterapia. El agua, los jugos, la sopa, los refrescos, el caldo, el helado, y las gelatinas cuentan como líquidos.



Si observa algún cambio de coloración en la orina (rojo, amarillo, o naranja) tras el tratamiento no se asuste, ya que puede ser debido a la eliminación de los colorantes de los medicamentos utilizados.

Si aparecen molestias al orinar, disminución de la cantidad de orina, necesidad frecuente y urgente de orinar, no poder orinar, sangre en la orina, fiebre, escalofrío u olor fuerte en la orina, informe al médico o enfermera.

Se le tomarán muestras de orina y sangre para saber que tan bien están funcionando su vejiga y sus riñones.

2.2.7. Reacciones de hipersensibilidad

Aunque es poco frecuente, en el momento de administrar la quimioterapia pueden aparecer síntomas como nerviosismo, picor generalizado, coloración rojiza tipo manchas, escalofríos, calambres, dolor abdominal, o dificultad respiratoria. Algunos cambio de la piel significan que usted es alérgico a la quimioterapia.



Si usted nota cualquier sensación que le parezca extraña durante la administración coméntelo a la enfermera inmediatamente.

Las formas más frecuentes de presentación son:

Exantema: Aparición de pequeñas ronchas que van ocurriendo hasta formar placas generalizadas. El estado general es bueno y la resolución rápida.

Eritema fijo pigmentario (piel rojiza): Placa rojiza redondeada, que a las pocas horas se vuelve ampolla que se rompe. Cura en dos o tres semanas, dejando una pigmentación violácea persistente.

Urticaria (piquiña): Erupciones rojizas e hinchadas, asociadas a prurito (piquiña) intenso.

La quimioterapia puede salirse por donde se insertó la aguja intravenosa. Si siente ardor o dolor cuando recibe la quimioterapia intravenosa, dígaselo a su médico o enfermera de inmediato.

2.2.8. Alteraciones de la fertilidad y disfunciones sexuales

Mujeres: En muchos casos pueden dejar de menstruar de forma pasajera o permanente. Aquellas que están en edad cercana a la menopausia pueden tener síntomas tales como accesos repentinos de calor, sequedad vaginal y mal genio. Lo anterior debido a una disminución de hormonas. Adicional a lo anterior pueden ocurrir infecciones en la vejiga, vagina o picazón vaginal.

Hombres: Pueden ocurrir cambios hormonales y menos flujo de sangre al pene, daño a los nervios que controlan el pene, generando disfunción eréctil (dificultad para mantener una erección).

Existe la posibilidad de infertilidad temporal o permanente, dependiendo de la enfermedad y de la quimioterapia. El problema que más frecuentemente aparece, es la pérdida de deseo sexual.

Recomendaciones:

- Comuníquese con su pareja y explíquele cómo se siente.
- Mantenga relaciones sexuales usando métodos anticonceptivos (además del condón). Durante este tiempo, es conveniente evitar el embarazo, los medicamentos pueden hacerle daño al feto (bebé).
- Los lubricantes pueden ayudar.
- Use ropa interior de algodón y ropa suelta para evitar la irritación y la infección vaginal.



2.2.9. Toxicidad neurológica

Síntomas en los nervios y músculos

Ciertos medicamentos de quimioterapia pueden causar neuropatía periférica, un problema con los nervios que causa hormigueo, picazón, ardor, debilidad o entumecimiento en las manos y los pies. Además de afectar los nervios, pueden afectar los músculos volviéndolos débiles, cansados o adoloridos.

Muchos de estos problemas se mejoran en menos de un año después de terminar la quimioterapia. Pero algunos podrían durar el resto de su vida. Usted puede sentir cualquiera de los siguientes síntomas:

- Pérdida del equilibrio y/o torpeza en los movimientos.
- Dificultad para levantar objetos, abrocharse la ropa y caminar.
- Dolor en la quijada, estómago y músculos.
- Pérdida o cambios en la audición, visión, el olfato y el sabor de los alimentos.
- Disminución de sensibilidad en la punta de los dedos.



Recomendaciones:

- Proteja las manos y pies de temperaturas extremas.
- Proteja su boca y nariz de frío con una bufanda, sobre todo ante cambios bruscos de temperatura.
- No ingiera alimentos o bebidas frías. No vierta hielo a las bebidas.
- No use agua muy caliente ni muy fría.
- Utilice ropa ancha y calzado cómodo y antideslizante.
- Si siente los dedos entumecidos, tenga mucho cuidado al manejar objetos puntiagudos, calientes o que de alguna otra manera pueden representar un peligro.
- Si su equilibrio ha sido afectado, trate de moverse con mucho cuidado. Utilice los pasamanos en las escaleras y coloque un tapete en el baño.



2.2.10. Trastornos del sueño

El insomnio es el trastorno más común en las personas con cáncer y suele ser secundario a factores físicos y psicológicos relacionados con el cáncer y sus tratamientos.



Recomendaciones:

- Cree un ambiente que evite las interrupciones del sueño. por ejemplo, disminuya el ruido, apague las luces, regule la temperatura de las habitación, use ropa suelta y suave, vaya al baño antes de acostarse.
- Evite tomar líquidos antes de dormir, los alimentos pesados, picantes o azucarados de cuatro a seis horas antes de acostarse.
- Evite las bebidas con cafeína (tinto).
- Mantenga el mismo horario para ir a dormir.



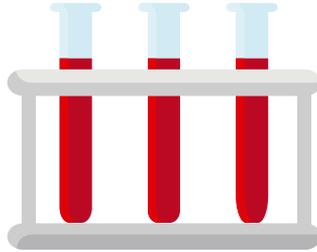
Recomendaciones en caso de cansancio o fatiga:

- Descanse mucho, tome períodos de descanso durante el día.
- Limite sus actividades, solamente haga lo importante. Pida a familiares y amigos que le ayuden a cuidar a los niños, a hacer las compras, arreglar la casa o conducir.
- Cuando se encuentre sentado o acostado levántese lentamente para evitar algún mareo.
- Notifique a su médico si tiene problemas para dormir durante la noche.
- Mantenga una alimentación balanceada y tome mucho líquido. Consuma alimentos que le aporten energía: batidos, gelatinas, helados, según su tolerancia.

No sea demasiado exigente consigo mismo, tal vez sienta que no tiene la misma energía de siempre, así que trate de descansar todo lo que pueda. Deje los pequeños detalles de lado y haga solamente lo que sea más importante para usted. Dígale a su médico o enfermera si siente algunos de estos malestares.



3. En el hospital



- Le realizarán exámenes de sangre durante todo el tratamiento de quimioterapia para revisar cuántos glóbulos rojos, blancos y plaquetas tienen en la sangre. Tal vez necesite una transfusión de sangre o de plaquetas si la cantidad de glóbulos rojos y/o plaquetas en la sangre baja demasiado. Durante la transfusión manténgase tranquilo e informe manténgase tranquilo e informe inmediatamente si presenta cambios rápidos en la piel, fatiga, dificultad para respirar, hinchazón o dolor en el sitio de punción.
- Consuma los medicamentos formulados por el médico: Ácido fólico, hierro, calcio y vitaminas.
- Cuando esté en neutropenia, utilice siempre el tapabocas y pida que sus visitantes también lo hagan, mantenga la habitación con puerta cerrada y ventanas abiertas, debe consumir únicamente los alimentos que le suministra el hospital.

4. Preguntas frecuentes

¿Por qué debo consumir bastante líquido durante la quimioterapia?

El agua y los líquidos son vitales para el organismo. Cerca del 70% de nuestro cuerpo está compuesto de agua, que es necesaria para el metabolismo de los nutrientes y el buen funcionamiento renal e intestinal. Si presenta vómitos o diarrea, podrá deshidratarse si no ingiere bastante líquido.

Es importante recordar que parte de los medicamentos de quimioterapia son eliminados por el riñón, por lo tanto, una ingestión abundante de líquidos evita que la orina sea de color amarillo oscuro y con olor a medicamentos.

¿Cómo puedo aliviar el dolor y el estrés?

No todos los tipos de cáncer producen dolor. En el caso de que haya dolor, este puede ser causado por la propia enfermedad o ser un efecto secundario al tratamiento. El dolor puede ser constante o intermitente y variable en intensidad. **¡En caso de tener dolor comuníquelo!**

¿Cómo comunicar al médico el grado de dolor?

El grado de dolor que experimenta cada persona es diferente. Para aliviarle mejor, resulta útil al médico o enfermera conocer la intensidad con la que usted siente dolor. Para ello, puede utilizar esta escala para representar el grado del dolor que sienta: ¿Qué número de 0 a 10 asignaría a su dolor más intenso y el menos intenso que sienta, siendo 0 ausencia de dolor y 10 máximo intensidad de dolor?



A continuación podrá observar algunos métodos y técnicas no farmacológicas que le pueden ayudar a aliviar el estrés y el dolor.

Las técnicas de relajación ayudan a disminuir el estrés, dolor, las cefaleas tensionales, migrañas y reduce las náuseas y vómitos provocados por la quimioterapia. Además ayudan a conciliar el sueño y tener más energía. Existen diferentes formas de practicar la relajación: relajación muscular, técnicas de respiración, yoga, técnica de imaginación guiada, técnica de distracción (pintar, leer, escribir, entre otros), musicoterapia (escuchar música) y masajes.



¿Cuándo recurrir a urgencias?

No pase por alto cualquier síntoma físico que presente, puede ser un signo de problemas graves. Si está en el hospital, avise inmediatamente a su médico o enfermera. Si presenta cualquiera de los siguientes síntomas durante su tratamiento de quimioterapia o si está en casa acuda a urgencias si presenta:

- Fiebre (38°C o más).
- Sangrado, moretones sin motivo, erupción o reacción alérgica, como hinchazón, picazón severa o dificultad para respirar.
- Escalofrío intenso.
- Dolor o irritación en el área donde se inyectó la quimioterapia o se colocó el catéter.
- Un dolor extraño, incluyendo dolores de cabeza intensos.
- Diarrea o vómitos prolongados.
- Sangre en las heces o en la orina.



Recomendaciones:

- Trate de pensar en los objetivos de su tratamiento. Esto le ayudará a mantener una actitud positiva en los días cuando las cosas se tornen difíciles.
- Infórmese de todo lo que desea saber acerca de su enfermedad y su tratamiento. Esto puede disminuir el miedo hacia lo desconocido y aumentar su sensación de control.
- Lleve un diario mientras esté bajo tratamiento. Un registro de los efectos secundarios. Esto le ayudará cuando los discuta con su médico o enfermera. También puede usar su diario para registrar las medidas que va tomando para sobrellevar los efectos secundarios y qué tan bien le funcionan.





EL AUTOCUIDADO ES LA CLAVE PARA UNA PRONTA RECUPERACIÓN

FOLLETO 240 - VI

