

Guía de Recomendaciones al Paciente

Calidad Sanitaria

Quimioterapia

*Nuestra guía
es tu Salud*



INTRODUCCIÓN

- El propósito de esta guía es informarle y darle recomendaciones, para que las alteraciones físicas y psíquicas que puede experimentar con el tratamiento que le va a ser administrado para su enfermedad, alteren lo menos posible su calidad de vida
- Estas recomendaciones nunca sustituirán la información dada por su médico o enfermera. Consúlteles las dudas que le surjan durante el tratamiento.

¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

- La quimioterapia consiste en el uso de fármacos para destruir y prevenir el crecimiento, multiplicación y diseminación de las células malignas y/o cancerosas.
- La dosis y el tipo de fármaco varían según los tipos de cáncer y según la respuesta o situación general del paciente.
- Puede administrarse diariamente o incluso cada semana o cada mes, mediante ciclos, que alternan la administración de fármacos con períodos de descanso. Esto permite al organismo volver a fabricar células sanas y recuperarse del efecto de la medicación.

¿CÓMO SE ADMINISTRA?

- Existen varias vías de administración:
 - **Oral:** pastillas, cápsulas, polvos, soluciones bebibles.



- **Inyectada:** Intramuscular, Intratecal (en la médula) Intraarterial o Intravenosa
- **Tópica:** sobre la piel o mucosas.



EFFECTOS SECUNDARIOS

- La quimioterapia actúa sobre células que se dividen rápidamente, sanas y enfermas. La acción de estos fármacos sobre las células sanas producen los efectos secundarios.
- Estos efectos secundarios no siempre se producen, su aparición depende del tipo de tratamiento, la dosis utilizada y cómo reaccione cada organismo.
- Los efectos secundarios más frecuentes producidos por la quimioterapia son:

Náuseas y vómitos:

- Si aparecen debe usted tener en cuenta que para el organismo es más importante tomar abundantes líquidos que alimentos sólidos.
 - ❖ Los alimentos líquidos tómelos en pequeños sorbos, bebidas carbonatadas tipo coca-cola (antes de beber elimine el gas batiendo), a temperatura ambiente o fría si la tolera.
 - ❖ Los alimentos sólidos tómelos poco grasos, no calientes ni muy condimentados en pequeñas cantidades unas seis veces al día.

Alopecia:

- La caída del cabello no siempre se produce aunque es frecuente que el pelo se debilite. Generalmente vuelve a crecer cuando finaliza el tratamiento.
 - ❖ Use un champú suave.
 - ❖ Evite tintes, permanentes...
 - ❖ No use secador a alta temperatura.
 - ❖ Use cremas con filtros solares para proteger el cuero cabelludo.
 - ❖ Protéjase del sol y cúbrase siempre la cabeza.

Diarrea y Estreñimiento:

- La aparición de uno u otro síntoma dependerá de los fármacos utilizados en su tratamiento.
 - ❖ Si aparece diarrea tome abundantes líquidos (limonada alcalina o bebidas isotónicas).
 - Si la diarrea dura más de 24 horas consulte con su enfermera o médico.
 - Observar que no aparezca sangre en sus heces, si aparece, acuda al centro sanitario.
- Si aparece estreñimiento, aumente la cantidad de líquidos en su dieta y de alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, legumbres, cereales).
 - ❖ Si el estreñimiento no se resuelve consulte con su enfermera o médico.

Mucositis:

- Con frecuencia puede aparecer irritación o úlceras leves, moderadas o severas en la boca, las encías y la garganta, que le pueden producir dolor y dificultad para comer o beber.
 - ❖ Si aparecen estos síntomas, mantenga una buena higiene buco-dental, evitando enjuagues que contengan alcohol y utilice dentífrico de sabor suave.

Astenia o fatiga:

- Suele ser normal que aparezca durante el tratamiento, una sensación de cansancio y “falta de vida”.
- Descanse siempre que lo precise, sin dejar de mantener una actividad suave como pasear o andar, ejercicios con moderación y si puede continúe con su vida normal.
- Limite la cantidad de cafeína y alcohol, y evite las comidas copiosas.



Alteraciones hematológicas:

- El tratamiento con quimioterapia puede producir un descenso de las células de la sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos o plaquetas.
 - ◇ Los glóbulos blancos le protegen de la infección.
 - Si disminuyen es más difícil combatir las infecciones.
 - ◇ Los glóbulos rojos transportan el oxígeno a las células.
 - Si disminuyen puede tener sensación de cansancio o fatiga.
 - ◇ Las plaquetas permiten que la sangre coagule.
 - Si disminuyen tiene mayor riesgo de sangrado y aparición de cardenales.
- Consejos para atenuar estas complicaciones
 - ◇ Lávese las manos con frecuencia.
 - ◇ Lave las frutas y hortalizas antes de comérselas.
 - ◇ Evite las multitudes y las personas con resfriados, gripes y otras infecciones.
 - ◇ Use maquinillas eléctricas para el afeitado.
 - ◇ Ante cualquier corte o quemadura acuda a su centro sanitario.
 - ◇ Use cepillos de dientes suaves para evitar el sangrado de las encías.

Y recuerde que...

- En caso de temperatura superior a 38° C, escalofríos, palpitaciones, tos, inflamación o dolor de garganta, manchas rojas en la piel, dolor al respirar, sangrado. **Consulte con su médico de forma inmediata.**

Dolor.

- La quimioterapia puede ocasionar dolor aunque en la mayoría de los casos será la propia enfermedad la que lo provoque, en cualquier caso si aparece consulte con su enfermera o médico.

Y recuerde que...

- Si tiene medicación indicada para el dolor, debe tomarla con un horario regular, no se salte ninguna dosis, y haga ejercicios de relajación, esto puede ayudarle a disminuir la ansiedad.

RECOMENDACIONES A SEGUIR TRAS LA ADMINISTRACIÓN DE QUIMIOTERAPIA

Medidas higiénicas

- Los medicamentos administrados en su tratamiento se eliminan por orina, heces y/o vómitos. Para protegerle a usted, a las personas que le rodean y al ambiente de estas sustancias le proponemos unas medidas de precaución:
 - Evite compartir sus objetos de aseo personal.
 - Eche lejía y tire de la cisterna dos o tres veces siempre que lo utilice.
 - Lave siempre su boca después de comer.
 - Lave siempre sus manos después de ir al baño.

Consejos nutricionales

- Una alimentación e hidratación adecuada permite que:

- Disminuyan los efectos secundarios del tratamiento.
- Aparezcan menos infecciones.
- Su dieta debe ser variada y rica en calorías: añada a los alimentos aceite crudo, mayonesa, miel y mermelada.
- Coma alimentos ricos en proteínas: huevos, carne, pescado, legumbre, frutos secos, leche y derivados (queso, yogurt...).
- Evite alimentos que produzcan gases: alubias, garbanzos, coliflor.
- Beba líquidos de forma abundante, como mínimo “dos litros diarios”.
- Ingiera los alimentos en pequeñas cantidades y de forma frecuente.
- Evite la comida muy caliente o muy fría, picante o ácida.
- Trate de no acostarse recién comido.

Sexualidad.

- La quimioterapia puede provocar en algunos casos esterilidad que puede ser temporal o permanente. También puede ocasionar temporalmente disminución del deseo sexual en ambos sexos. Dificultad para mantener la erección y trastornos en la regla. Si queda embarazada puede provocar defectos congénitos en el feto.
- Antes de comenzar su tratamiento consulte con su médico la posibilidad de congelar el semen o los óvulos.
- Utilice métodos anticonceptivos.
- Utilice preservativos al menos 48 horas después de haber recibido quimioterapia.
- Utilice lubricantes vaginales durante las relaciones sexuales.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELEFONO:**



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos

 **Comunidad de Madrid**

www.madrid.org

Edita y Coordina:



**Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección**

 **Comunidad de Madrid**



**Observatorio Regional
de Riesgos Sanitarios**

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



**Sociedad Española
de Oncología Médica**



**Sociedad Española
de Enfermería Oncológica**



**Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria**



**Equipos de Terapia Intravenosa
(ETI)**



**Asociación Madrileña
de Hematología Hemoterapia**