



Información y
Recomendaciones

Índice

	pag.
1 Presentación.....	3
2 ¿Qué es la quimioterapia?.....	4
3 ¿Dónde se administra la quimioterapia?.....	4
4 ¿Cómo se administra la quimioterapia?.....	5
5 ¿Qué efectos secundarios tiene la quimioterapia?.....	6
• Náuseas y vómitos.....	7
• Mucositis.....	8
• Estreñimiento.....	8
• Diarreas.....	9
• Fiebre.....	10
• Astenia o cansancio.....	10
• Alopecia.....	11
• Otros efectos secundarios.....	12
6 Otros consejos de interés.....	13
7 Dirección, horarios y teléfonos de contacto.....	14

Autores

Equipo del hospital de día de oncología médica.

Presentación

Esta guía pretende ofrecerle una información que sirva para completar y recordar unas normas y consejos generales que le ayuden a entender y manejar mejor los efectos secundarios de la quimioterapia.

Consideramos que es importante que lo lea atentamente. Si a pesar de todo, le queda alguna duda o pregunta no dude en dirigirse al equipo médico y/o de enfermería.



¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es un tratamiento basado en la utilización de diferentes medicinas, capaces de destruir células malignas del organismo, pudiendo afectar también a las células sanas.

Se puede utilizar una medicina o la combinación de dos o más, administradas en días sucesivos o en ciclos (semanal, cada 2, 3 o 4 semanas).

Existen muchos tratamientos y combinaciones diferentes, por lo que los efectos que la quimioterapia produce en las personas pueden ser muy variados.

¿Dónde se administra la quimioterapia?

Puede recibir la quimioterapia en el hospital de día o ingresado en la planta de hospitalización. En caso de que el tratamiento sea oral, tomará la medicación en su domicilio.



¿Cómo se administra la quimioterapia?

Usted puede recibir la quimioterapia:

- Por vía intravenosa (a través de la vena). Es la forma más habitual.
- Por vía oral (en pastillas o en cápsulas).
- Por otras vías menos habituales (intramuscular, subcutánea, intratecal, intravesical...).

Para administrar el tratamiento por vía intravenosa puede utilizarse una vena del brazo/mano o bien recurrir a un catéter (reservorio subcutáneo) conectado a una vena de grueso calibre (vía central).

La quimioterapia administrada por la vena no debe ser dolorosa, si tiene cualquier tipo de molestia avísenos inmediatamente.

La duración del tratamiento varía en función del tipo de tratamiento.



¿Qué efectos secundarios tiene la quimioterapia?

Los efectos adversos de la quimioterapia se producen en gran parte porque estos fármacos también dañan (aunque en menor medida) las células normales del organismo.

Según el tipo de medicación utilizada, se pueden producir diferentes efectos secundarios. Los más habituales son:



Nauseas y vómitos

Son frecuentes.

Habitualmente antes de la quimioterapia se administran medicinas que evitan que se produzcan. También podrá llevar medicación complementaria a su domicilio para aliviar dichos efectos.

Le aconsejamos que:

- Fraccione la comida en pequeñas cantidades.
- Evite comidas ricas en grasas (frituras, salsas, leche entera...) y muy condimentadas.
- Es preferible tomar las comidas a temperatura ambiente o frescas, y que sean de consistencia pastosa: galletas, pan tostado, cereales...
- Tome bebidas carbónicas y de cola, preferentemente frías, en pequeñas cantidades.
- Procurese un descanso después de las comidas de unos 15 - 30 minutos.

Mucositis

Es la aparición de lesiones fundamentalmente en la mucosa de la boca. Pueden ir desde enrojecimiento y sequedad de la boca hasta llagas o úlceras dolorosas.

También pueden aparecer en otras zonas como la conjuntiva del ojo, mucosa vaginal...

Si aparece se aconseja:

- Mantenga una buena higiene bucal. Use cepillos de cerdas suaves.
- Haga enjuagues con bicarbonato, manzanilla o tomillo.
- Evite las comidas muy calientes

Estreñimiento

Si se produce, se aconseja que:

- Haga dieta rica en fibras (verduras, legumbres, frutas, frutos secos...).
- Beba líquidos abundantes a lo largo del día.
- Haga ejercicio suave todos los días. El más adecuado es caminar.

Diarreas

Si se producen, se aconseja que:

- En las primeras horas, realice dieta absoluta.
- Comience a tomar, lentamente y a pequeños sorbos, líquidos (es recomendable tomar té).
- Tome líquido abundante para evitar la deshidratación (mínimo 2 litros al día).
- Haga dieta astringente mientras dure la diarrea (arroz, pollo o pescado hervidos, manzana asada...).
- Si las diarreas persisten, contacte con el médico y/o enfermera para la valoración de fármacos antidiarreicos.



Fiebre

La fiebre puede ser el primer signo de bajada de defensas.

Si presentara fiebre mayor de 38°, es muy importante que contacte con nosotros.

Astenia o cansancio

Se refiere a una sensación de agotamiento físico.

Se aconseja que:

- Descanse siempre que lo precise, sin dejar de mantener una actividad suave como pasear.
- Pida ayuda para realizar las actividades habituales.
- Mantenga una rutina a la hora de dormir.



Alopecia

Algunas medicinas quimioterápicas pueden producir la caída del pelo. Esta puede empezar unas dos o tres semanas después del primer ciclo del tratamiento. Es normal que pueda notar dolor en el cuero cabelludo cuando se produce la caída del pelo.

La alopecia secundaria al tratamiento con quimioterapia es reversible. El pelo crecerá una vez finalizado el tratamiento.

La caída del cabello puede afectar también al resto de las partes del cuerpo como el vello púbico, cejas, pestañas, axilas, barba...

Se aconseja.:

- Cortarse el pelo y afeitarse la cabeza cuando empiece a caerse el pelo.
- Aplicarse una crema hidratante.
- Utilizar champú suave.
- No utilizar secador de pelo a alta temperatura.
- Evitar tintes y permanentes.
- Protegerse del sol cubriendo la cabeza cuando salga a la calle. Puede utilizar cremas con filtros solares.
- Si lo desea, puede utilizar peluca. Y también sombrero, gorro o pañuelo.

Otros efectos secundarios

- 1- Durante el tratamiento con quimioterapia, pueden aparecer alteraciones en la piel, como: enrojecimiento, sequedad, descamación, piel más oscura.

Sus uñas pueden volverse oscuras quebradizas o agrietadas.

Proteja sus uñas usando guantes para lavar, trabajar en la casa...

Es importante que se proteja del sol, mantener una buena higiene corporal y la piel muy hidratada.

- 2- También puede notar cambios en los sabores y olores de los alimentos, producidos por el efecto de algunos fármacos.
- 3- Durante el tratamiento, puede tener alguna alteración ginecológica: irregularidades menstruales y retirada de la menstruación, que puede ser permanente o transitoria.

Otros consejos de interés

Mientras dure el tratamiento, cambie únicamente aquellos hábitos que sean necesarios y procure continuar con normalidad la vida familiar, social y hasta la laboral.

Realice actividades que le mantengan distraído y relajado, como la lectura, manualidades, etc.

Si necesita una extracción dentaria, consúltelo.

No tome ningún fármaco sin consultar con su médico/enfermera.

Acuda puntualmente a las revisiones, análisis y tratamientos programados.



Dirección, horarios y teléfonos de contacto

Onkologikoa. Hospital de día.

Paseo Begiristain 121, 20014 Donostia - San Sebastián.



Horario/Telefonos:

Días laborables de 08:00 h. a 15:00 h.

943328164 / 943328310 (enfermera del hospital de día).

A partir de las 15:00 h. y fines de semana.

943328000 (médico de guardia).

PONGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS,

si tiene algunos de estos síntomas:

- Vómitos y diarreas abundantes que no ceden.
- Fiebre por encima de los 38°.
- Dolor al tragar la comida y úlceras en la boca que le impidan la ingesta de alimentos.