



Calidad Sanitaria
☆☆☆☆

Guía de Recomendaciones al Paciente



Quimioterapia



Nuestra guía es tu Salud



SaludMadrid



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