



GUÍA DE CUIDADOS PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO

Índice

- Introducción
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que puedo experimentar?
 - Trastornos digestivos
 - Molestias bucales
 - Alteración en los valores de análisis de sangre
 - Reacciones de hipersensibilidad
 - Alteraciones cutáneas
 - Alteraciones de la fertilidad y disfunciones sexuales
- Consejos y recomendaciones
- Contacto
- Diario

Introducción

Te recomendamos que leas tranquilamente esta guía informativa, incluso es conveniente que algún familiar también conozca su contenido, te ayudará en el proceso que vas a iniciar.

Como te habrá explicado tu médico y el equipo de enfermería, necesitas un tratamiento que, aunque no de forma habitual, puede producir algún efecto secundario. Con esta guía podrás estar prevenido. También tienes que saber que no siempre estos efectos secundarios te afectarán.

Seguramente habrás oído muchos rumores sobre los tratamientos oncológicos. Lo primero que tienes que saber es que la mejor persona para preguntar cualquier cosa sobre tu tratamiento es tu oncólogo. Él es quien tiene toda la información sobre tu situación y el que mejor sabe cómo diseñar un tratamiento personalizado. No hagas caso de las generalidades, haz caso a tu oncólogo.

Para ayudarte a conocer cómo es el tratamiento, aquí tienes una serie de preguntas básicas que te ayudarán a entender mejor el proceso.

¿Dónde voy a recibir el tratamiento?

- Un hospital de día es una sala especialmente preparada para, entre otras actuaciones médicas, poder recibir un tratamiento de quimioterapia ambulatorio de la forma más adecuada, sin necesidad de ingreso hospitalario.
- Para tu mayor comodidad y bienestar, la cita se programará en función de la consulta médica, esquema de quimioterapia y preferencia.
- Ante cualquier eventualidad tendrás a tu disposición al personal de esta área, médicos y enfermeras. También tu oncólogo será informado de cualquier incidencia que pueda ocurrir mientras recibes tratamiento en el hospital de día.
- La quimioterapia es una medicación que precisa de cuidados específicos, por ello, todos los profesionales que te van a atender en los hospitales de día poseen conocimientos específicos y experiencia en este tipo de tratamientos.

¿Qué es la quimioterapia?

El cáncer es una anomalía, una división descontrolada de células dentro de nuestro organismo. La quimioterapia es un tratamiento con fármacos químicos que destruyen las células cancerígenas, pero estos fármacos no saben distinguir entre células con cáncer y células sanas, por lo que también actúan sobre tejidos normales no afectados por el cáncer. Por eso, se administra por ciclos, para dar tiempo a la recuperación de los tejidos sanos. Y también de ahí se derivan los efectos secundarios que provoca. Sin embargo, la quimioterapia es una eficaz terapia de choque contra el cáncer.



¿Qué es la inmunoterapia?

Conjunto amplio de tratamientos que buscan activar o modular el sistema inmunológico del paciente para que reconozca y destruya las células tumorales.

Imagina que el cáncer se esconde de tus defensas, como si usara un “camuflaje”. La inmunoterapia lo que hace es quitar ese disfraz o darle más fuerza a tus defensas para que lo encuentren. La idea es que tu propio cuerpo luche contra la enfermedad.

¿Qué son los anticuerpos monoclonales?

Los anticuerpos son proteínas diseñadas en laboratorio, como “llaves” que encajan de manera exacta en una cerradura que solo está en las células cancerígenas.

Ejemplo: si el cáncer tiene un “interruptor” que siempre está encendido para crecer, el anticuerpo puede apagar ese interruptor. En este caso, no es tanto que se fortalezca todo el sistema inmune, sino que se usa una herramienta precisa y dirigida contra el cáncer.

¿Qué es la terapia dirigida?

Se trata de un tratamiento que va directamente contra una parte específica de las células cancerígenas que les permite crecer o sobrevivir.

A diferencia de la quimioterapia, la terapia dirigida solo busca esa parte “defectuosa” de la célula.

Funciona como si en el cáncer hubiera un botón o un engranaje dañado que hace que la célula no deje de multiplicarse y el medicamento entra para apagar ese botón o bloquear ese engranaje.

¿Existe una quimioterapia o muchas formas de quimioterapia?

La quimioterapia es un tratamiento personalizado. El oncólogo valora el diagnóstico, en qué fase de avance está el cáncer, su comportamiento previsible, donde se localiza, la edad, otros problemas médicos del paciente y los posibles efectos secundarios.

A la vez, las alternativas de la quimioterapia tienen distintas finalidades:

- Tratamiento curativo: cada vez más frecuente.
- Tratamiento paliativo: cuando se trata de mejorar la calidad de vida y la supervivencia del enfermo.
- Tratamiento adyuvante o neoadyuvante: cuando se administra después o antes de la cirugía para mejorar los resultados de la intervención.
- Mono o poliquimioterapia: si se administra un solo fármaco o una combinación de fármacos.
- Tratamiento de radio-quimioterapia concomitante: cuando se administra quimioterapia a la vez que radioterapia.

¿Cómo se administran los tratamientos?

Los tratamientos se administran de forma habitual por vía intravenosa. Aunque también puede administrarse por vía oral si los fármacos pueden ser absorbidos por el estómago o intestino. La preparación se realiza en una campana de flujo laminar y los enfermeros especializados son los encargados de colocar la vía y vigilar el proceso. La duración real de la administración del fármaco o fármacos puede ser de unos minutos a varias horas, dependerá del fármaco suministrado.

¿Cuánto dura un ciclo?

Un ciclo puede durar uno o más días. Puede haber sesiones y/o ciclos semanales, quincenales o trisemanales. Después de aplicar un periodo de descanso, se continúa con el tratamiento que habitualmente consta de varios ciclos y puede variar en su duración.

¿Cuáles son los efectos secundarios que puedo experimentar?

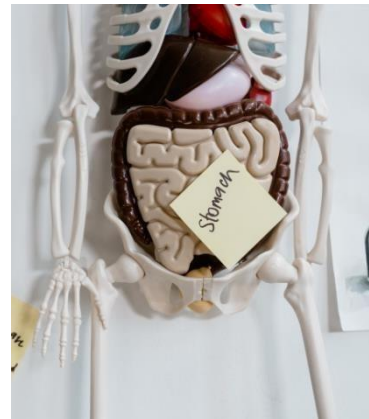
Trastornos digestivos

1. Náuseas y/o vómitos:

Habitualmente las náuseas y los vómitos se controlan con medicación, que se administra al mismo tiempo que el tratamiento. Pero en ocasiones pueden aparecer tras las primeras 24-48 horas, a pesar de la toma de medicamentos que previenen estos efectos secundarios.

Indicaciones:

- Haz comidas ligeras y poco condimentadas (poca cantidad y frecuente).
- Evita los olores fuertes y desagradables.
- Haz una dieta blanda, evitando alimentos ricos en grasa y productos lácteos.
- Toma los alimentos a temperatura ambiente, ni muy fríos ni muy calientes.
- Si te parece que los alimentos tienen un sabor metálico o insípido, puedes aderezarlos con especias.
- Descansa lo suficiente, procura estar relajado, intentando distraer tu atención (TV, lectura, música, etc.).



2. Diarrea:

A veces este síntoma se presenta como causa del tratamiento y, otras veces, es un problema propio de la enfermedad. Hay que tener en cuenta tu hábito intestinal para poder identificar que realmente padeces un episodio de diarrea.

Indicaciones:

- Bebe líquido en abundancia (2 litros/día). También es aconsejable tomar bebidas isotónicas o limonada alcalina.
- Haz dieta con arroz blanco, zanahorias, puré de patatas, manzana rallada y/o asada, pollo sin piel, pescado hervido y/o a la plancha, plátano.
- Evita los alimentos ricos en fibra y lácteos (verduras, cereales, pan integral, frutas, leche, quesos, etc.).
- Acude al servicio de urgencias si:
 - Tienes más de cinco deposiciones al día.
 - Observas sangre en las heces.
 - Se acompaña de fiebre.

3. Estreñimiento:

Esta complicación es habitual durante el tratamiento. Debes saber que consiste en la disminución de deposiciones (menos de dos veces a la semana) acompañada del endurecimiento de las heces. Puede ser consecuencia de la toma de algunos medicamentos que se usan para prevenir los vómitos, por la misma quimioterapia e, incluso, por la ausencia de actividad física.

Indicaciones:

- Sigue una dieta rica en fibra. Come verduras y hortalizas, cereales integrales, salvado, pan integral, etc.
- Aumenta la ingesta de líquidos a 2-3 litros al día. Puedes tomar zumos naturales (más aconsejables que los industriales), infusiones, caldos, agua, etc.
- Intenta responder inmediatamente a la necesidad de defecar.
- Procura mantener un horario fijo para ir al baño.
- Realiza actividad física diariamente, es muy recomendable pasear.
- Si el médico te ha recetado algún laxante, sigue las instrucciones.

Molestias bucales:

Se producen como consecuencia de la inflamación de la mucosa bucal (mucositis oral). En ocasiones provoca llagas y dolor que pueden dificultar el paso de líquidos o alimentos.

Indicaciones:

- Dieta blanda, toma los alimentos a temperatura ambiente y evita los productos ácidos.
- Bebe abundantes líquidos.
- Evita enjuagarte con cualquier colutorio. Enjuágate la boca después de cada comida con agua con sal.
- Usa pasta de dientes que no contengan flúor.
- Utiliza un cepillo dental suave.
- Evita el tabaco y el alcohol.



Consulta con tu oncólogo o enfermera si has notado pequeñas heridas en la boca o si tienes dolor al comer, te aconsejarán un tratamiento específico para ti.

Alteración en los valores de análisis de sangre

La quimioterapia afecta a las células sanguíneas y puede hacer descender el número de glóbulos rojos o hematíes en sangre, los leucocitos o glóbulos blancos, y/o las plaquetas.

1. Anemia:

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

2. Descenso de leucocitos:

El descenso de los leucocitos en sangre se suele caracterizar por una reducción de la cifra de neutrófilos o glóbulos blancos, lo que se denomina neutropenia.

Si padeces esta situación clínica tienes mayor predisposición a padecer una infección. En caso de padecer una infección, el síntoma que puede aparecer es la fiebre (temperatura de 38°C o más).

Si se presenta este síntoma o tienes escalofríos o tiritona los días posteriores al último tratamiento debes acudir al Servicio de Urgencias que corresponda.

3. Descenso de plaquetas:

La disminución del recuento sanguíneo de plaquetas se denomina trombopenia. El síntoma más característico es la hemorragia y puede aparecer en diferentes localizaciones.

Si comienzas con pequeñas manchas rojas en la piel (petequias), hemorragias que no se controlan, nasales o de encías, hematomas importantes, orina con sangre o heces negras deberás acudir al servicio de urgencias que corresponda.

Para controlar cualquier alteración sanguínea, se realizarán controles analíticos de forma periódica.



Reacciones de hipersensibilidad

Aunque no es muy frecuente, es posible que en el momento de aplicar el tratamiento de quimioterapia puedan aparecer síntomas como calor facial, picor generalizado, coloración rojiza, escalofríos, calambres, dolor abdominal e incluso dificultad respiratoria.

Si notas cualquier sensación que te parezca extraña durante la administración de la quimioterapia, o inmediatamente después, coméntaselo a la enfermera desde el primer momento.

Alteraciones cutáneas

1. Caída del cabello:

Algunos tratamientos pueden causar la caída total o parcial del cabello. En algunos casos solo verás que has perdido volumen.

Tienes que saber que la alopecia puede afectar a cualquier parte del cuerpo (cejas, pestañas, piernas), sin que su raíz quede dañada. Entre la segunda y la tercera semana desde el primer tratamiento se podría producir la pérdida del pelo, aunque no siempre es así.

Indicaciones:

- Consúltanos sobre medidas de prevención disponibles para evitar la caída del cabello.
- Consulta con tu peluquero/a. Hay muchos centros especializados.
- Protege tu cabeza del sol y del frío.
- Utiliza champús neutros.
- Evita tintes (salvo vegetales sin amoníaco).
- Ten en cuenta que pañuelos, gorros, pelucas, etc., pueden ser de gran ayuda. Pregunta al personal de enfermería para recomendaciones.

2. Piel

Debido al tratamiento, la piel se reseca más de lo habitual y, en algunos casos, se descama. También pueden aparecer grietas y/o alteraciones en las uñas de las manos y los pies. En este caso, consulta con tu oncólogo o con tu enfermera que te aconsejarán el mejor tratamiento para ti.

En ocasiones, se oscurecen las uñas e, incluso, el recorrido de las venas que se utilizan para el tratamiento. No te preocupes, estos signos desaparecen con el tiempo.

Indicaciones:

- Hidrátate bien la piel, a diario, con cremas y lociones muy hidratantes (cremas testadas en pacientes oncológicos).
- Evita la exposición directa al sol. Utiliza cremas de factor de protección solar alto y protégete con gorros y gafas de sol.

Te aconsejamos que nos consultes para asesorarte sobre productos específicos para el cuidado de la piel.



3. Inflamación en la zona de la punción

La aparición de una zona inflamada, roja y dolorosa, pasadas pocas horas o días desde la administración por vena del tratamiento es debida a una irritación producida por el mismo.

Si esto ocurriera, acude al hospital de día para que el equipo de enfermería pueda valorar tu piel y aplicar el tratamiento adecuado.

Alteraciones de la fertilidad y disfunciones sexuales

Otros de los efectos que puede tener el tratamiento son las alteraciones en el aparato reproductor. Pueden producirse síntomas en ambos sexos, aunque diferentes en hombres y mujeres.

En el caso de las mujeres es habitual que dejen de menstruar de forma pasajera o permanente. Aquellas cuya edad está cercana a la menopausia pueden tener síntomas tales como incrementos repentinos de calor y sequedad vaginal.

Existe la posibilidad de producirse infertilidad de manera temporal o permanente, dependiendo del caso y del tipo de quimioterapia que se administre. Si fuese así, tu oncólogo te informará del procedimiento a seguir y de las alternativas existentes, como la crio preservación.

Consejos y recomendaciones

¿Voy a sentir fatiga crónica?

Además de la anemia, algunos fármacos provocan directamente este efecto. Hay que cambiar nuestro estilo de vida para adaptarse a periodos de descanso y a un ritmo más moderado.

No siempre vamos a sentirnos cansados durante todo el tratamiento, podremos experimentar diferentes etapas.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Es necesaria una adecuada higiene corporal:

- Ducha diaria.
- Higiene de manos antes de comer y después de ir al baño.

Cuida la alimentación

- Aumentar el consumo de agua y bebidas.
- Evitar las bebidas alcohólicas.
- Es importante alimentarse de manera adecuada siguiendo una dieta equilibrada. Puede ser que en los días posteriores al tratamiento no haya apetito, no te preocupes ni te fuerces a comer. Esta sensación suele pasar en unos días.



Cuida tu piel

- Evita exponer tu piel al sol o al aire frío.
- Usa cremas muy hidratantes y con alto índice de protección solar (mínimo protección 50).

Mantente activo

- Estar ocupado en actividades que te gustan te reportará bienestar. Por eso, es aconsejable estar activo, siempre y cuando no suponga realizar esfuerzos. Sal y mantén una vida social normal, aunque, en la medida de lo posible, evita las aglomeraciones.
- Es bueno realizar actividad física de suave a moderada.
- Si eres deportista y realizas habitualmente ejercicio de alto rendimiento (fútbol, tenis, ciclismo etc.) es aconsejable quizás bajar un poco el ritmo. Consulta con tu oncólogo sobre tu situación particular.
- Programa de la AECC de ejercicio físico: teléfono de contacto 900100036.



Mantén un buen cuidado bucal

- Cepillado de dientes, después de cada comida, con un cepillo de cerdas suaves o infantil. Es aconsejable el enjuague bucal con agua y bicarbonato.
- Utiliza colutorios sin alcohol.
- Durante el tratamiento no te sometas a la extracción de piezas dentales ni a ninguna otra intervención en la boca. Ante cualquier complicación o infección, coméntaselo a tu oncólogo.

Cuida tu descanso

- Durante el tratamiento es normal que estés más cansado.
- Disfruta de periodos cortos de descanso, dormir ocho horas al día y dormir una siesta de media hora es muy recomendable durante el tratamiento oncológico.



Limpieza e higiene en tu entorno

- El día del tratamiento y los dos días siguientes es conveniente inactivar los compuestos químicos de la quimioterapia en el inodoro. Descarga el inodoro dos veces después de utilizarlo y vierte una pequeña cantidad de lejía después de su uso.
- En caso de quimioterapia oral, mantener en armario alejada de comida y bebida y siempre en su caja para protegerla de la luz.

Después del tratamiento

- Beber mucho líquido durante las 48 horas posteriores a la quimioterapia. Esto ayuda a movilizar los fármacos a través del cuerpo.

Importante: el factor psicológico

- La respuesta del cuerpo a los tratamientos también depende del estado psicológico de cada paciente. Es aconsejable acudir acompañado por un amigo o un familiar, al menos a la primera sesión de quimioterapia. Puedes estar acompañado por un familiar o acompañante durante todo el tratamiento.
- Recuerda que, si durante el proceso del tratamiento o posterior al mismo necesitas asistencia psicológica, tan solo tienes que consultarnos.



Explicar tus sensaciones durante el tratamiento puede ayudarte a sentirte mejor

- Aquí tienes un diario para anotar tu propia experiencia. Puede ayudarte para las consultas que mantengas con el equipo médico/asistencial.

Contacto

En caso de duda o necesidad, puedes dirigirte al personal de enfermería en el siguiente correo electrónico:

- Correo corporativo enfermería: enfermeriaoncologia.rjb@quironsalud.es

DIARIO

Día:

Día:

Día:

