



QMT

Una guía para usted y familia

3ª Edición, 2009.

1.- Quimioterapia	3
Introducción	5
Equipo oncológico	6
Cáncer y quimioterapia	6
Alternativas terapéuticas	6
¿Qué es la quimioterapia?	6
Objetivos de la quimioterapia	7
Preguntas frecuentes sobre el tratamiento	9
2.- Efectos Secundarios	11
¿Cuándo pueden presentarse los efectos secundarios y cuándo desaparecen?.....	12
2.1 - Efectos en el estado general	14
Efectos emocionales	14
Efectos en la memoria y concentración	16
Efectos sobre el sueño	17
Fatiga	18
Síntomas de gripe	20
Edema (hinchazón)	20
2.2 - Efectos en piel y mucosas	21
Alergias	21
Cambios en la piel	21
Efecto en las uñas	23
Caída del vello	24
Mucositis	25
Ojos secos	26
2.3 - Efectos en el sistema digestivo	29
Cambios en el apetito	29
Náuseas y/o vómitos	31
Constipación	33
Diarrea	35

2.4 - Efectos en el sistema inmunológico y hematológico	35
Infecciones	35
Anemia	37
Sangramiento o hematomas	37
2.5 - Efectos en el sistema renal y nervioso	39
Efectos en la vejiga, riñón y vías urinarias	39
Efectos en los músculos y nervios	40
2.6 - Efectos en el sistema reproductivo	41
Efectos en la fertilidad	41
Efectos en la sexualidad	43

3.- Información Adicional	45
Cuidados del paciente neutropénico	46
Cuidados del catéter subcutáneo con reservorio	50
Cuidados de medicamentos	53
Programas de educación	55
Consejos generales	56

4.- Registro de Síntomas	59
---------------------------------------	----

Teléfonos Oncología	
Centro Integral de Oncología	210 1008
Consultas Oncohematología	210 1353
Oncología Hospitalizados	210 1002
	210 1111
	anexo 2383-2016
Oncología Ambulatoria	210 1180
Radioterapia	210 1192
Unidad de Transplante de Médula Ósea	210 1111
	anexo 2371

Q

uimioterapia

Introducción

Ponemos en sus manos la tercera edición del cuaderno educativo "QMT: Una guía para Ud. y familia", elaborado por el Servicio de Oncología de Clínica Alemana, que intenta orientar y dar respuesta a la mayoría de las dudas sobre lo que es la quimioterapia, sus posibles efectos secundarios y los cuidados necesarios en este tratamiento.

Nuestro compromiso como equipo de salud es con cada uno de ustedes y con sus familias para enseñar lo que nosotros mismos hemos aprendido, no sólo de los libros, sino también de personas que vivieron situaciones similares y que con mucha generosidad nos lo transmitieron.

Tengan presente que no están solos, desde ahora estamos junto a Uds. como grupo médico y humano, ofreciéndoles toda la atención médica y tratamientos posibles, con la mejor tecnología y siempre dispuestos a apoyarlos y acompañarlos.

Servicio de Oncología
Clínica Alemana de Santiago

NOTA: Es importante recordar que la información contenida en este cuaderno es general y no debe reemplazar lo instruido por su médico y equipo oncológico. Consulte a su médico ante cualquier duda y manténgalo informado de su salud.

Equipo Oncológico

El trabajo en equipo multidisciplinario es necesario para el tratamiento del cáncer. El equipo de trabajo oncológico de Clínica Alemana está formado por los siguientes profesionales:

- **Cirujano:** Realiza las biopsias o cirugías.
- **Radiólogo:** Lee e interpreta los exámenes radiológicos y otros tests de imágenes.
- **Patólogo:** Examina los tejidos de las biopsias y determina el diagnóstico del tipo de cáncer.
- **Médico Oncólogo:** Se especializa en el tratamiento del cáncer.
- **Médico Radioterapeuta:** Es el responsable del tratamiento del cáncer con terapia de radiación.
- **Enfermera de Oncología:** Especializadas en la administración del tratamiento oncológico, capacitadas para proveer de información, educación y apoyo al paciente.
- **Químico Farmacéutico:** Prepara las drogas citostáticas y otros medicamentos para el tratamiento.
- **Kinesiólogo:** Ayuda a la recuperación física del paciente.
- **Psicólogo:** Entrega apoyo psicológico al paciente y a su familia proporcionando herramientas que ayudan a sobrellevar el tratamiento.
- **Nutricionista:** Aconseja sobre las dietas que debe consumir durante los tratamientos.
- **Auxiliares de Enfermería:** Colaboran en el confort y bienestar del paciente.



Usted es el miembro más importante del equipo.

Cáncer y Quimioterapia

El cáncer es una enfermedad que aparece cuando una o varias células normales crecen sin organización ni diferenciación. Estas células malignas se dividen rápidamente y producen más y más células del mismo tipo, formando una masa o tumor. Dependiendo del tipo de cáncer, puede quedar localizado o extenderse a otras partes del cuerpo, lo que se llama **metástasis**.

Alternativas Terapéuticas

La cirugía, radioterapia y quimioterapia son los tratamientos más frecuentes para tratar el cáncer. La **cirugía** extrae el tejido tumoral o parte de éste (biopsia); la **radioterapia** irradia las áreas afectadas y la **quimioterapia** trata el cáncer por medio del uso de una(s) droga(s) o medicamento(s). A diferencia de las otras alternativas, la quimioterapia actúa sobre todas las células del cuerpo, es un tratamiento sistémico. Las 3 opciones se pueden combinar de acuerdo a cada caso en particular.

¿Qué es la Quimioterapia?

La quimioterapia se basa en el uso de sustancias químicas que interfieren en el metabolismo de las células y las destruyen. Las más afectadas son las de más rápido crecimiento celular, como las células cancerosas. También afecta a células sanas causando los llamados **efectos secundarios**.

Gracias a los avances en esta modalidad terapéutica, hoy se dispone de una mayor cantidad de drogas que permiten ofrecer diferentes combinaciones terapéuticas con mejores resultados y menos efectos secundarios.



Objetivos de la Quimioterapia:

Los objetivos de este tratamiento son:

- **Destruir el cáncer.**

La quimioterapia, por sí sola o junto a otros tratamientos, es administrada para destruir las células cancerosas. Varios tipos de cáncer pueden ser tratados con una combinación de drogas de quimioterapia.

- **Disminuir el tamaño del tumor antes de otros tratamientos.**

A veces la quimioterapia se administra para disminuir el tamaño del tumor antes de una cirugía o radioterapia (*Quimioterapia Neoadyuvante*).

- **Destruir células cancerígenas después de otros tratamientos.**

A menudo se administra quimioterapia después de una cirugía o radioterapia, para destruir las células que hayan quedado después de estos tratamientos (*Quimioterapia Adyuvante*).

- **Sensibilizar las células.**

La quimioterapia puede ayudar a sensibilizar las células para aumentar la efectividad de la radioterapia.

Preguntas frecuentes sobre el tratamiento

¿Cuánto tiempo dura el tratamiento?

La duración y frecuencia del tratamiento dependerán del diagnóstico, el tipo del tumor, medicamentos indicados por su médico, tiempo de respuesta de su organismo a los efectos de las drogas, la tolerancia y los efectos secundarios que se presenten.

El tratamiento se administra en ciclos, con períodos de descanso, para permitir la acción de las drogas y la recuperación de las células normales.

¿Dónde se administra el tratamiento?

El tratamiento de quimioterapia se puede administrar en forma ambulatoria u hospitalizada de acuerdo a lo que defina su médico y a su tolerancia.

¿Cómo se administra el tratamiento?

El tratamiento indicado por su médico es administrado por personal especializado, por las siguientes vías :

- 1.- Oral (boca).
- 2.- Intramuscular (inyección en el músculo).
- 3.- Intravenosos (inyección directa en una vena a través de una vía central o periférica).
- 4.- Subcutánea (inyección en tejido subcutáneo).
- 5.- Intraperitoneal (infusión en cavidad peritoneal).
- 6.- Intra-arterial o Quimioembolización (inyección en una arteria).
- 7.- Intratecal (inyección en la médula espinal, canal raquídeo).
- 8.- Intravesical (vejiga).

Las vías de administración más usuales son oral y/o inyectable, dependiendo del tipo de medicamento que ha sido indicado y de sus dosis.



Oral: Algunas drogas de quimioterapia vienen en forma de pastillas o cápsulas y pueden ser ingeridas con líquido. Lo importante es que las drogas se administren de acuerdo a lo indicado por su médico. Si cambia el tiempo entre las cápsulas o la cantidad a tomar puede hacer que su tratamiento no sea efectivo o se generen complicaciones.

Recuerde

- Siempre tome la dosis indicada en el horario indicado. Siga las instrucciones en relación a si tomar las drogas antes o después de las comidas, con o sin líquidos.
- Evite tomar las cápsulas con las manos. Use guantes, una cuchara o la tapa del frasco para sacarlas del envase y ponerlas en la boca.
- Siempre lave sus manos antes y después de tomar sus drogas, especialmente si usted está en contacto con las cápsulas.
- Si olvida tomar una dosis, llame a su médico o equipo oncológico y siga las instrucciones que le entreguen.



Cuide que los medicamentos no queden al alcance de niños.

Inyectable: Las drogas pueden ser inyectadas con una aguja en la vena, en el músculo, bajo la piel o directamente en la piel del área lesionada.

Cuando la droga se inyecta en las venas se habla de un tratamiento intravenoso (IV).² Por esta vía se administra la droga indicada por su médico, diluida en suero.

Para facilitar la administración de los tratamientos intravenosos su médico le puede sugerir la instalación de un catéter central (ver cuidados de su catéter subcutáneo con reservorio en página 48).

² Existen venas periféricas y centrales (catéter).

Preguntas frecuentes sobre el tratamiento

¿Cómo saber si la quimioterapia está funcionando?

Durante la quimioterapia su equipo oncológico lo evaluará para chequear su estado de salud y ver la evolución de su tratamiento. Para esto le realizarán exámenes físicos y de laboratorio.

Algunas personas asocian el que la quimioterapia esté funcionando con la aparición de efectos secundarios. Sin embargo, los efectos secundarios son distintos de una persona a otra y de una droga a otra, y no son señal de que el tratamiento esté funcionando.

¿Qué hacer en el caso de perder una sesión o dejar de tomar una dosis?

Para que la quimioterapia sea efectiva es importante ingerir los medicamentos según indicación médica. Antes de iniciar su tratamiento pregúntele a su médico o a su equipo qué hacer en estos casos. **No tome decisiones sin consultar.**

Quimioterapia y otros medicamentos.

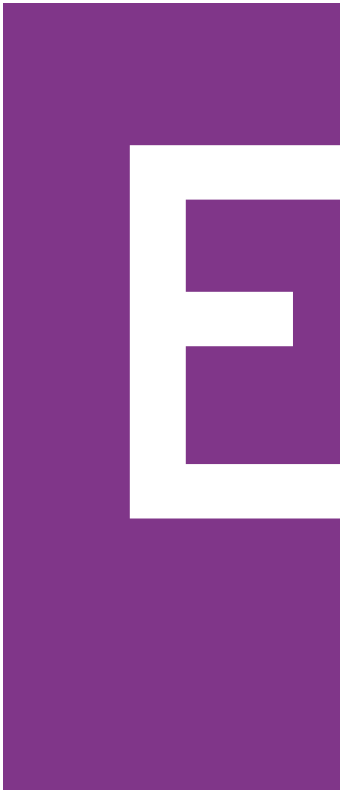
Awise a su médico qué medicamentos está tomando, antes de iniciar su tratamiento, ya que ellos pueden interactuar con las drogas de quimioterapia, haciéndolas menos efectivas o produciendo efectos secundarios. Le recomendamos hacer una lista de los medicamentos incluyendo el nombre, las dosis, a qué hora y desde cuándo los toma, y por qué se lo indicaron.

Estos medicamentos son:

- Recetados por un médico.
- Sin receta médica (suplementos minerales y vitaminas, productos naturales y hierbas medicinales, terapias complementarias y alternativas, etc).



Atención: Antes de tomar un nuevo medicamento durante el tratamiento consulte con su oncólogo.



fectos Secundarios

Efectos Secundarios

Los medicamentos antineoplásicos producen efectos secundarios en la mayoría de los pacientes, pero varían tanto en intensidad, duración y aparición de una persona a otra.

Su equipo oncológico le explicará qué efectos secundarios debe reportar inmediatamente o cuáles pueden esperar hasta su próximo control.

Si usted nota algún efecto o síntoma inesperado comuníquese a su doctor o contacte a su equipo.

Los efectos secundarios se producen porque la quimioterapia destruye las células de crecimiento rápido. En nuestro cuerpo hay células normales de crecimiento rápido que se ven afectadas por la quimioterapia, pero que luego se recuperan.

- La mayoría de los efectos secundarios son temporales y desaparecen gradualmente, una vez finalizado el tratamiento.
- Los mencionados en este capítulo son efectos posibles, no necesariamente los presentará.

¿Cuándo pueden presentarse los efectos secundarios y cuando desaparecen?

Los efectos secundarios pueden aparecer en cualquier momento de su tratamiento. Podrían producirse durante el tratamiento y hasta días después. Estos pueden variar dependiendo del esquema de tratamiento, las drogas y como reaccione su organismo.

Los efectos secundarios irán desapareciendo gradualmente al terminar su tratamiento, dependiendo de las drogas que le estén administrando y de su estado general de salud. Algunos efectos secundarios pueden ser prolongados.



Qué Hacer

Manejando los Efectos Secundarios

Su equipo le podrá ayudar a manejar los efectos secundarios de su quimioterapia. Pregúnteles cómo disminuirlos o tolerarlos más fácilmente. Más adelante encontrará sugerencias que le pueden ayudar.

Efectos en el Estado General

Efectos Emocionales

La palabra “cáncer” por sí misma puede resultar aterradora, porque hace funcionar en nuestra mente un montón de posibilidades asociadas a lo que se viene en el futuro próximo.

Ahora bien, recibir el diagnóstico es una experiencia que, casi sin excepción, produce un alto nivel de estrés y una serie de cambios en la vida que afectan no sólo al paciente, sino también a su entorno más cercano. Es importante que usted, su familia y amigos sepan que es posible que se produzcan cambios psicológicos. Por ejemplo, puede que las personas expresen su enojo, rabia o frustración hacia las personas cercanas, ya que no pueden expresar su enojo hacia la enfermedad.

Estos efectos pueden ser atribuibles a los medicamentos antineoplásicos que está recibiendo o bien pueden ser una respuesta emocional a un proceso complejo como es enfrentarse a este tratamiento.

Tristeza, rabia, cansancio, temor, angustia y apatía no son inusuales en esta etapa. Cada uno de estos sentimientos tiene su explicación y son parte de un proceso que va viviendo tanto el paciente como sus seres más cercanos. Considerando que el tratamiento dura un tiempo prolongado se va sumando el desgaste, la desesperanza y los continuos cambios en la manera de enfrentar la situación y en el estado de ánimo del paciente, todo parte de un normal proceso que sigue su curso.

Todos podemos necesitar ayuda en los períodos difíciles y usted, como protagonista de esta historia, no debe dudar en pedirla a quien desee y confíe.

Por otro lado, es importante que quienes acompañen al paciente recuerden que las personas siguen siendo lo que eran antes de enfermarse, intenten no transformarlos en “una enfermedad”, mantengan el diálogo sincero que es siempre útil, respetando lo que la persona quiere y puede comunicar, incítelos a pedir ayuda, estando presentes todo lo que sea posible y manteniendo siempre viva la confianza y la esperanza.



Recuerde que usted no está solo. Junto con su médico, su equipo oncológico está trabajando para que su salud se reestablezca y pueda retomar su vida, con la nueva perspectiva de todo lo vivido.

Qué Hacer

- ✓ Si es necesario, consulte a su médico sobre la posibilidad y utilidad de ayuda psicológica.
- ✓ Busque apoyo real y concreto en familiares y amigos.
- ✓ Manténgase cerca de todas las personas que son significativas para usted, no se aíse.
- ✓ No se sienta una molestia, ni una carga, todos quienes le aprecian estarán dispuestos a cuidarlo y ayudarlo.
- ✓ Confíe en su equipo tratante y solicite de ellos todo lo que crea que necesite para estar mejor.
- ✓ Distraiga su mente. Realice actividades manuales: pinte, borde o lo que sea de su agrado.
- ✓ Cultive su alma. Lea libros que le gusten, converse con personas que le den ánimo y esperanza.
- ✓ Participe en actividades grupales, de colegio, iglesias o de amigos si siente que eso es bueno para usted.



Efectos en la memoria y concentración

Los cambios en la memoria y concentración pueden ser muy sutiles y no ser percibidos. Puede tener problemas con la memoria de corto plazo, como no recordar el nombre de un amigo o donde dejó los anteojos, o bien equivocarse en un simple cálculo matemático o no recordar algunas palabras. Hacer dos cosas a la vez puede ser difícil y además puede distraerse con facilidad.

Es difícil saber cuándo la quimioterapia es la causa directa de estos problemas. Otros factores también pueden afectar la memoria, tales como, la ansiedad, tristeza, miedo, cambios en las rutinas y mala nutrición (por disminución del apetito).

Su equipo médico puede sugerirle formas de mejorar su concentración y manejar sus cambios en la memoria. Sin embargo, estos efectos desaparecerán después de la quimioterapia y pueden durar hasta un año después de finalizado el tratamiento.

Qué Hacer

- ✓ Planee sus actividades diarias.
- ✓ Haga una lista de las cosas que tenga que hacer o recordar.
- ✓ Pídale a algún familiar que lo acompañe a la consulta médica. Escuchando, tomado apuntes o preguntando podrá ayudarlo a recordar.
- ✓ Evite distracciones.
- ✓ Pídale a la gente que le repitan lo que dijeron.
- ✓ Duerma bien.
- ✓ Haga ejercicios mentales como crucigramas.
- ✓ Realice ejercicio físico.

Efectos en el Estado General

Efectos sobre el sueño

Es común tener problemas de insomnio durante el tratamiento. Las señales de insomnio son:

- No poder quedarse dormido.
- Despertarse seguido durante la noche.
- Despertarse muy temprano y no ser capaz de volver a dormir.
- Sentirse con sueño durante el día.

Hay distintos factores que pueden afectar el sueño, entre ellos: la preocupación, el dolor, la ansiedad y algunos medicamentos.

Si tiene problemas de insomnio durante el tratamiento consulte con su equipo médico.

Qué Hacer

- ✓ Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- ✓ Relájese antes de ir a dormir.
- ✓ Evite el alcohol, bebidas con cafeína o fumar algunas horas antes de irse a dormir.
- ✓ Asegúrese que su cama, almohada, y sábanas sean cómodas. Bloquee la luz del exterior con persianas o cortinas.
- ✓ No se quede dando vueltas en la cama si tiene problemas para dormir. Levántese y vaya a otra habitación a leer, ver televisión, etc., hasta que le de sueño y vuelva a su cama.

Efectos en el Estado General

Efectos en el Estado General

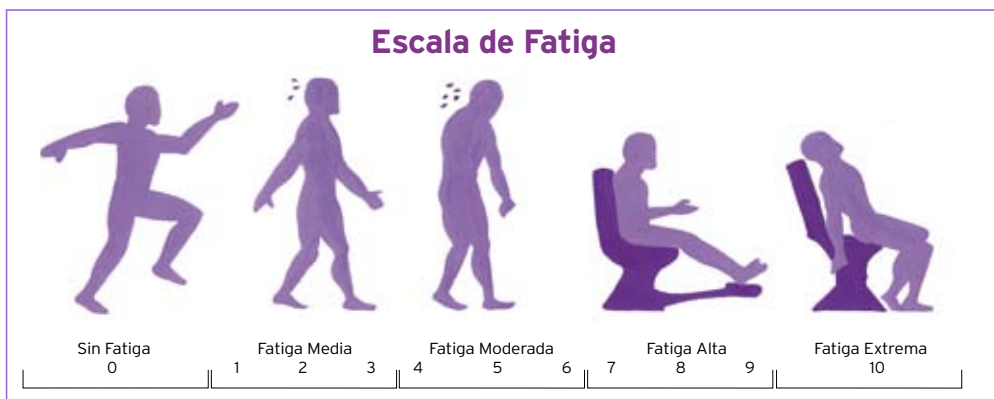
Fatiga

La quimioterapia puede hacer que se sienta más cansado que lo usual. Los síntomas de fatiga son los mismos de un cansancio, pero no se acaban descansando. La fatiga puede permanecer por un tiempo después de haber terminado su tratamiento. Esté alerta a esto para evitar caídas en forma accidental, tanto en su casa como en la Clínica.

Los síntomas son:

- Sentirse exhausto todo el tiempo.
- Sentirse demasiado débil para realizar las actividades normales.
- Tener problemas de concentración y memoria.
- Despertarse cansado.
- Tener poca energía, la que va disminuyendo durante el día.
- Aumento de la irritabilidad, ansiedad e impaciencia.

En algunos casos la fatiga está relacionada con el tipo de cáncer, el tipo de tratamiento, el estado nutricional, sedentarismo prolongado, ansiedad o depresión.





Qué Hacer

- ✓ Evalúe los períodos del día en que tenga más energía y programe sus actividades en relación a ello.
- ✓ Priorice sus actividades. Haga las cosas más importantes primero. Delege las tareas cuando se sienta muy cansado(a).
- ✓ Contáctese con sus amigos o familiares por teléfono o e-mail si no tiene energía para recibir visitas.
- ✓ Haga ejercicio si puede. Estar activo, aun cuando sea caminar, le ayudará a estar más relajado y a estimular su apetito. Pregúntele a su equipo médico que actividades son apropiadas para Ud.
- ✓ Preocúpese de no descansar demasiado. Mucho o poco descanso pueden hacerlo sentir más agotado.
- ✓ Busque tener un horario flexible o reducir las horas, si está trabajando durante el tratamiento.
- ✓ Tome pequeñas siestas durante el día para que pueda dormir más largo en la noche.
- ✓ Mantenga una rutina para dormir.
- ✓ Preocúpese que su cama, almohadas y sábanas sean cómodas.
- ✓ Descanse antes de realizar actividades.
- ✓ Limite las visitas o pídale que llamen antes de ir a verlo.



Atención: Si se siente muy fatigado, depresivo, somnoliento o tiene problemas al hacer el trabajo cotidiano como bañarse, cocinar, etc. llame a su equipo médico. Usted puede necesitar que se le haga un examen para saber si tiene anemia. Evite las caídas.



Síntomas de gripe

A veces puede sentirse como agripado, cansado, fatigado, sin apetito, con dolores musculares y de cabeza, con náuseas, afiebrado o con frío. Estas sensaciones se pueden deber a la quimioterapia. Estos síntomas deben ser evaluados por su médico para su correcto diagnóstico.



Atención: Si este efecto continúa por más de 24 hrs. llame a su médico o a las enfermeras del Servicio de Oncología de Clínica Alemana. Controle su temperatura.

Edema (hinchazón)

Hinchazón en la cara, manos, pies o abdomen pueden ser señal de que está reteniendo líquidos en el cuerpo. Algunas drogas de quimioterapia, su diagnóstico o cambios hormonales pueden explicar esto.

Si la hinchazón se produce en forma repentina llame a su médico.



Qué Hacer

- ✓ Disminuya la sal.
- ✓ Coma poco de los alimentos que tienen mucha sal como papas fritas, pickles, comida preparada, cecinas y fiambres.
- ✓ Suba las piernas si sus pies están hinchados.

Efectos en piel y mucosas

Efectos en piel y mucosas

Alergias

Es una respuesta de defensa del organismo frente a un determinado agente externo, en este caso las drogas, produciendo una reacción inmunológica frente a ello.

Se puede manifestar como:

- Repentina y fuerte picazón.
- Aparición de sarpullidos y urticarias.
- Dificultad para respirar.



Atención: Si tiene alguno de estos síntomas llame a su médico, a las enfermeras de oncología, o bien diríjase al Servicio de Urgencia de Clínica Alemana. Si se encuentra lejos de la Clínica, vaya al servicio de urgencia más cercano e indique que es un paciente oncológico en tratamiento.

Cambios en la piel

Usted puede desarrollar alteraciones menores en la piel durante la quimioterapia como:

- Enrojecimiento
- Sarpullido
- Acné
- Sequedad

- Hiperpigmentación
- Picazón
- Despellejamiento

Efectos en piel y mucosas

Efectos en piel y mucosas

Estos efectos desaparecerán pocos meses después de terminado el tratamiento. Avise a su médico si le aparece alguna de estas alteraciones.

La quimioterapia puede hacer más sensible su piel a la luz del sol durante y después de su tratamiento.

Qué Hacer

- ✓ Lávese las manos frecuentemente para evitar el riesgo de infecciones e irritaciones a la piel.
- ✓ Báñese con agua tibia en vez de caliente (el agua caliente seca la piel).
- ✓ Seque su piel suavemente, no se restriegue.
- ✓ Use jabones neutros. Sin perfume.
- ✓ Use una crema humectante o aceite para suavizar su piel y lubricarla. Utilice un humectante sin alcohol ni perfumes.
- ✓ Use rasuradora eléctrica, no se afeite con hoja pues puede cortarse. Si se rasguña o corta, limpie la zona con agua tibia y jabón.
- ✓ No se apriete ni se rasque granos o espinillas.
- ✓ Evite el perfume, colonia o loción after shave. Estos productos tienen alcohol que causan sequedad e irritación en la piel.
- ✓ Proteja su piel del sol usando sombreros de ala ancha y usando ropa que le cubra los brazos y las piernas. Evite el sol en forma directa. Use bloqueador solar.



Efectos en las uñas

Sus uñas pueden oscurecerse y/o desarrollar rayas blancas, ponerse secas y quebradizas o levantarse desde la matriz. Estos cambios son temporales. Se debe cuidar las uñas para prevenir infecciones.

Qué Hacer

- ✓ No se corte las uñas. Límelas suavemente, con lima de cartón.
- ✓ No se corte las cutículas.
- ✓ Use cremas y lociones para mantener sus uñas y cutículas sanas.
- ✓ Use siempre guantes al trabajar en la casa o jardín para proteger sus manos.
- ✓ Evite el uso de productos endurecedores de uñas, puede producir irritación en su piel o uñas.
- ✓ No use uñas postizas, pueden ser área de cultivo para hongos.

Efectos en piel y mucosas

Efectos en piel y mucosas

Caída del vello

La caída de vellos es un efecto común de la quimioterapia, sin embargo, no todas las drogas lo provocan y en la mayoría de los casos es temporal. Este efecto puede ser en todo el cuerpo: cabeza, pestañas, cejas, pubis, pecho, axilas, etc.

Previo a la pérdida de vellos notará un aumento de la sensibilidad cutánea y prurito.

Generalmente el vello comienza a crecer una vez finalizado el tratamiento. Comúnmente el nuevo pelo tiene distinta textura y color.

Qué Hacer

- ✔ Use un champú y un cepillo suave.
- ✔ Seque su pelo a baja temperatura o en forma natural.
- ✔ Córtese el pelo si lo tiene largo. Esto hará que su pelo se vea más grueso y con más cuerpo.
- ✔ Evite las tinturas, permanentes o alisados de su cabello mientras esté en tratamiento.
- ✔ Mantenga su cuero cabelludo limpio y lubricado para prevenir quiebres en la piel.
- ✔ Considere comprar una peluca o bisoñé. Hacerlo antes de que su pelo se caiga puede hacer más fácil encontrar algo que se parezca al color de su pelo y peinado.
- ✔ Pruebe usar pañuelos turbantes o sombreros si está preocupada de perder el cabello. Además, esto le ayudara a mantener su cabeza abrigada y protegida.
- ✔ Protejase del sol usando sombreros. Use bloqueador solar.



Mucositis

La mucosa gastrointestinal, especialmente la bucal, puede verse afectada por tener células de rápido crecimiento. Las alteraciones que se presentan son sequedad, alteración en el gusto, dolor, úlceras en la boca y garganta, lo que dificulta la deglución y con ello la alimentación. También algunas drogas de quimioterapia pueden hacer que las fosas nasales se resequen. Esto es lo que llamamos **mucositis**.

¿Cómo prevenir la mucositis?

Para mantener la boca sana mientras recibe su tratamiento usted debe:

- Usar cepillo de cerda suave.
- Cepillar suavemente sus dientes y encías para no romper la mucosa de la boca.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Realizar colutorios (enjuagues) con una mezcla de una cucharadita de bicarbonato en una taza de agua hervida fría. Enjuagar y mantener la solución en su boca por 15 segundos y luego eliminar.

Efectos en piel y mucosas

Qué Hacer

Para humectar su boca, garganta y labios:

- ✓ Beba agua a sorbos o chupe pedazos de hielo.
- ✓ Coma caramelos sin azúcar o masque chicle sin azúcar.
- ✓ Evite el alcohol y el tabaco.
- ✓ Aplíquese bálsamo en los labios (en base a lanolina).

Si aparecen úlceras en la boca, lengua y labios:

- ✓ Evite ingerir frutas y jugos ácidos o salados (naranja, uvas, etc). Evite el alcohol y comidas muy aliñadas que puedan irritar su boca. Tome néctares de fruta tales como pera, duraznos o damascos.
- ✓ Evite comer alimentos muy duros como papas fritas o tostadas. Evite las frituras, verduras crudas, comidas muy frías o muy calientes, y bebidas gaseosas.
- ✓ Use bombilla para tragar y así evitar que el alimento pase por las zonas dañadas.
- ✓ Diariamente, realice colutorios (enjuagues) con la solución de bicarbonato. Si a pesar de estos cuidados aparecen lesiones tipo herpes, avise a su médico o enfermera de oncología para que le indique con que continuar los colutorios, específicamente si tiene dolor al deglutir.

Para tragar la comida más fácilmente:

- ✓ Pruebe con distintas texturas de comidas de modo de buscar una que pueda tragar más fácilmente. Los líquidos más espesos son más fáciles de tragar. Use gelatinas, puré de frutas o verduras, maicena u otros espesantes.
- ✓ Use una juguera o procesadora de alimentos para picar o licuar alimentos que son difíciles de mascar.
- ✓ Use jugos de frutas o vegetales, leche o caldos para mezclar los alimentos.
- ✓ Bañe alimentos secos como galletas en leche, te o café para hacerlas más suaves de tragar.
- ✓ Tome mucho líquido para no deshidratarse. Se recomiendan ingerir jugos, sopas, jaleas, yogurt y helados de paletas.



Qué Hacer

Para mantener sus dientes y encías saludables:

- ✓ Vaya a su dentista antes de empezar la quimioterapia. Preocúpese de tener sus dientes limpios y sin caries. Durante el tratamiento aumenta el riesgo de infección.
- ✓ Pídale a su dentista contactarse con su equipo oncológico antes de un tratamiento dental. Hay momentos, durante el tratamiento, en que existe un mayor riesgo de infección o sangramiento.
- ✓ Pregúntele a su dentista si puede usar diariamente un enjuague o gel con flúor, de modo de prevenir caries (efecto secundario de algunas drogas).
- ✓ Escóbilse delicadamente dientes y lave sus encías después de las comidas con un cepillo suave. Prefiera cepillo de dientes tipo penacho.
- ✓ Limpie bien su cepillo de dientes después de usarlo.
- ✓ Use pasta de dientes suave y sin control de sarro.
- ✓ No se recomienda el uso de seda dental durante el tratamiento de quimioterapia.
- ✓ Tenga cuidado al ponerse y sacarse las prótesis dentales. Lávelas con agua con bicarbonato. Retírese frecuentemente las prótesis dentales para aliviar las encías.

Si presenta mucositis:

- ✓ Evite cepillar sus dientes con escobillas duras.
- ✓ Mantenga un buen aseo de dientes y encías para prevenir infecciones.
- ✓ Realice algunos cambios en su alimentación para tragar más fácilmente.
- ✓ Evite alimentos ácidos, aliñados o condimentados.
- ✓ Llame a oncología y pida a una enfermera que lo oriente en el tipo de solución a utilizar como colutorios, según el grado de mucositis.



Ojos secos

Algunas drogas de quimioterapia pueden hacer que sus ojos se pongan lagrimosos, rojos, irritados o secos. Si sus ojos están secos puede experimentar cambios temporales en su visión, ver borroso o difuso.

Qué Hacer

- ✔ Use lágrimas artificiales que le ayuden a humectar sus ojos.
- ✔ No use lentes de contacto mientras esté en tratamiento.
- ✔ Use anteojos para el sol en el exterior.

Efectos en el Sistema Digestivo

Cambios en el apetito

Usted puede perder el apetito o experimentar cambios en sus hábitos de alimentación. Sus gustos por la comida pueden ir cambiando diariamente, ya que la quimioterapia puede producir cambios en el gusto y olfato.

Algunas personas pierden el interés por la comida, lo que los hace bajar de peso. Otros pueden subir de peso por efecto de algunos medicamentos.

Qué Hacer

Quando se le "antoja" comer algún alimento:

- ✔ Use los antojos a su favor. Inclúyalos con comidas sanas o colaciones. Por ejemplo, el chocolate puede ser incluido en un batido, o ponerlo como salsa sobre un postre o fruta.
- ✔ Tenga sus alimentos favoritos a mano para picar, incluso cuando no tenga hambre.
- ✔ No coma sus alimentos preferidos cuando tenga náuseas o vómitos. Esto evitará asociarlos a las náuseas.

Quando cambia la percepción del sabor de los alimentos:

- ✔ Coma los alimentos fríos o a temperatura ambiente para disminuir los sabores fuertes.
- ✔ Use cubiertos plásticos u ollas de vidrio para evitar el sabor metálico.
- ✔ Coma caramelos de limón o menta o masque chicle para eliminar los sabores desagradables que se pudieran sentir por la quimioterapia.



Qué Hacer

Cuando se pierde el apetito:

- ✓ Sírvase platos con porciones pequeñas.
- ✓ Coma cuando tenga hambre.
- ✓ Ponga la mesa como a usted le guste. Las luces y música pueden ayudar.
- ✓ Coma con su familia y amigos.
- ✓ Haga ejercicios suaves, si puede. Camine antes de las comidas para aumentar el apetito.
- ✓ Pregúntele a su equipo médico si puede tomar un vaso de vino o cerveza en las comidas, esto le puede aumentar el apetito.
- ✓ La constipación también puede contribuir a disminuir el apetito. Coma alimentos ricos en fibra o consulte a su médico.

Cuando aumenta el apetito y sube de peso:

- ✓ Coma porciones más pequeñas y planifique su dieta con verduras, frutas y productos integrales.
- ✓ Reemplace las carnes rojas por pescado o legumbres.
- ✓ Coma alimentos dietéticos.
- ✓ Trate de comer alimentos bajos en grasas.
- ✓ Haga toda la actividad física que pueda.
- ✓ Consulte con su equipo médico si quiere perder peso. Puede que le sugieran terminar primero con su tratamiento.

Efectos en el Sistema Digestivo

Náuseas y/o vómitos

Algunas drogas de quimioterapia pueden producir náuseas y/o vómitos, por lo que se le indicarán medicamentos llamados **antieméticos** que previenen o reducen este efecto secundario.

Debe ingerir las drogas antieméticas como se las indicó su médico.

! **Atención:** Llame a su médico si presenta vómitos por más de 24 horas después de su tratamiento.

Qué Hacer

Cuando tiene náuseas o vómitos:

- ✓ Coma pequeñas porciones de alimentos frecuentemente durante el día.
- ✓ Evite tener el estómago vacío.
- ✓ Picotee alimentos secos tales como galletas, tostadas, cereales, etc. Apenas despierte y frecuentemente durante el día.
- ✓ Evite alimentos muy dulces, grasosos, fritos, aliñados o con olores fuertes.
- ✓ Tome sorbos de agua, jugos y otros líquidos (bebidas sin gas, bebidas deportivas, helados de paletas, pedazos de hielo, jugos con sabor a fruta) durante el día. Líquidos frescos pueden ser más fáciles de tomar que los muy fríos o calientes. Las bebidas Cola disminuyen las náuseas.
- ✓ Respire lenta y profundamente por su boca. Camine. Use ropa holgada.
- ✓ Descanse, trate de dormir siesta cuando se sienta con náuseas.
- ✓ Mastique bien los alimentos y coma lento.



Qué Hacer

- ✓ Las náuseas y vómitos se pueden asociar a constipación. Preocúpese de comer alimentos ricos en fibras.
- ✓ Coma en un lugar abierto para evitar olores a comida. Evite olores desagradables.
- ✓ Distráigase, enfoque su atención en la música, lectura, trabajos manuales, televisión, juegos, etc.
- ✓ Aprenda técnicas de relajación para controlar sus náuseas como yoga, meditación, etc.
- ✓ Evite los olores fuertes o perfumes de cosméticos, productos de aseo, desodorantes ambientales, etc.

Efectos en el Sistema Digestivo

Constipación

Algunas drogas de quimioterapia pueden producir constipación. Su médico le puede recomendar algún laxante.

Qué Hacer

- ✓ Agréguele gradualmente más fibra a su dieta como pan y cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, frutas secas cocidas, etc.
- ✓ Beba abundante líquido durante el día. Pruebe con agua, jugo de ciruelas, jugo de frutas y verduras, té y limonada.
- ✓ Tome un desayuno que incluya líquidos calientes y alimentos ricos en fibra.
- ✓ Consuma laxantes naturales como ciruelas, jugo de ciruelas y papayas.
- ✓ Aumente la actividad física si es posible.



Atención: No deje pasar más días de los que corresponden a su normalidad en la evacuación de deposiciones, porque esto se puede constituir en un problema. Avise a su médico cuando sea necesario.



Diarrea

La quimioterapia puede producir diarrea. En ese caso no tome medicamentos antes de consultar con su equipo oncológico.

Qué Hacer

- ✓ Coma pequeñas cantidades de comidas o colaciones en forma frecuente. Beba líquidos como agua, jugos deportivos y caldos livianos, que lo ayuden a mantenerse hidratado.
- ✓ Limite el consumo de alimentos con grasas, fritos, aliños o dulces.
- ✓ Elija alimentos pobres en fibras como pan y pastas blancas, carnes magras, pollo, pescado y jalea.

! **Atención:** Llame a su médico si tiene más de 4 episodios de diarrea durante el día o uno durante la noche, o si tiene dolor abdominal y cólico junto con la diarrea.

Efectos en el Sistema Inmunológico y Hematológico

Infecciones

Varias de las drogas utilizadas en quimioterapia afectan los glóbulos blancos de la sangre (leucocitos y neutrófilos³) producidos en la médula ósea. Estos son parte clave del sistema inmunológico y son el mecanismo de defensa del organismo frente a las infecciones (virus, bacterias, hongos).

Se puede producir una baja en el número de neutrófilos (**neutropenia**). La baja de los neutrófilos se produce generalmente entre 7 a 10 días después de la quimioterapia.

Su médico le controlará el número de glóbulos blancos frecuentemente durante su tratamiento. Una disminución de estos aumenta el riesgo de infecciones, por eso la importancia del hemograma o recuento globular. Es importante considerar la fiebre como signo de infección. En caso de fiebre podría ser necesario hospitalizarlo.

Qué Hacer

Para evitar las infecciones por la baja de las defensas:

- ✔ Lave sus manos frecuentemente durante el día, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- ✔ Evite las multitudes y a personas resfriadas, o con cualquier otra infección.
- ✔ No corte sus cutículas.
- ✔ Use rasuradora eléctrica en vez de hojas de afeitar.
- ✔ No se rasque ni apriete granos o espinillas.
- ✔ Limpie cualquier rasguño o herida con agua tibia y jabón.
- ✔ Báñese en agua tibia en vez de caliente. El agua caliente seca su piel. Prefiera la ducha.
- ✔ Use una crema humectante o aceite, para suavizar o mejorar su piel si está seca o resquebrajada.
- ✔ Lave la zona anal con agua y jabón después de obrar.

³ Los neutrófilos son un tipo de leucocitos (glóbulos blancos).



Qué Hacer

- ✓ Cuide de no quemarse si cocina o plancha.
- ✓ No mantenga mascotas dentro de su casa y evite manipular sus desechos.
- ✓ Use siempre calzado.
- ✓ Use guantes para trabajar en la casa o en el jardín.
- ✓ Preocúpese de mantener su boca limpia.
- ✓ Evite los supositorios. Estos pueden facilitar el ingreso de bacterias si hay heridas en el recto.
- ✓ Evite arreglos florales (secos o naturales) y plantas dentro de su habitación.
- ✓ Consulte a su médico antes de vacunarse.
- ✓ Evite el contacto con niños recién vacunados con “virus vivos” como son polio, varicela y sarampión.

Atención:



Señales de infección:

- Fiebre axilar sobre 38°C por más de dos controles seguidos cada una hora.
- Escalofríos.
- Transpiración inusual, especialmente en la noche.
- Diarrea.
- Ardor al orinar.
- Tos intensa o garganta irritada.

Si usted tiene alguno de estos síntomas llame a su médico o al Servicio de Oncología, o bien acuda a Urgencia de Clínica Alemana o al servicio de urgencia más cercano.

Anemia

La quimioterapia puede afectar la producción de glóbulos rojos, quienes son los encargados de transportar el oxígeno a todo el cuerpo. A la disminución de los glóbulos rojos se le llama **anemia**. Con anemia usted se puede sentir cansado, mareado o fatigado, con taquicardia (pulso aumentado). Avise a su médico si tiene alguno de estos síntomas.

Qué Hacer

- ✓ Descanse para tener energías.
- ✓ Muévase lentamente para evitar mareos. Al salir de su cama, siéntese al lado antes de levantarse.
- ✓ Coma una dieta balanceada con alimentos altos en hierro (alcachofas, acelga, espinacas, etc.).
- ✓ Limite sus actividades, haga sólo lo necesario.
- ✓ Pida ayuda cuando lo necesite.

Sangramiento o hematomas

La quimioterapia puede afectar la capacidad del cuerpo de producir plaquetas, que son las encargadas de la coagulación de la sangre. Si el número de plaquetas baja usted puede sangrar o presentar hematomas muy fácilmente, por lo que dependiendo del nivel puede ser necesario una transfusión de plaquetas.

Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento como analgésicos, antigripales, vitaminas o preparaciones de hierbas en sachet.



Qué Hacer

- ✔ Use copos de algodón, en vez de cepillo, para lavar sus dientes y no use seda dental.
- ✔ Sea cuidadoso al sonarse.
- ✔ Evite deportes u otras actividades donde pueda herirse.
- ✔ Sea cuidadoso con el uso de cuchillos o herramientas afiladas. Use guantes si trabaja en el jardín cerca de plantas con espinas.
- ✔ Cuídese previniendo la constipación para no tener hemorroides o no hacer que ellos sangren.
- ✔ No use supositorios, pueden causar sangramiento anal.
- ✔ No tome aspirinas o productos que la contengan sin el permiso de su médico.
- ✔ Evite conducir vehículos.
- ✔ Si sufre alguna herida mantenga la zona lesionada limpia y cubierta.
- ✔ En caso de sangramiento acuda al Servicio de Urgencia de Clínica Alemana u otro, e informe que es paciente oncológico.

Es conveniente pedir a 3 o 4 familiares o amigos que acudan al Banco de Sangre para ser clasificados y estudiados como posibles donantes en caso necesario.

! Atención:

Signos de baja de plaquetas:

- Facilidad para hacer hematomas o manchas rojas bajo la piel.
- Sangramiento inusual de encías o nariz.
- Sangramiento inusual de vejiga o recto.
- Para las mujeres, sangramiento vaginal distinto a lo normal del período menstrual.

Observe siempre el tipo de secreciones o flujos corporales que elimina. Anótelos en el registro de síntomas.

Efectos en el Sistema Renal y Nervioso

Efectos en la vejiga, riñón y vías urinarias

Algunas drogas pueden afectar su vejiga o riñón. Las drogas en su mayoría se eliminan por el riñón, por lo que su orina puede cambiar de color dependiendo de la droga utilizada.

Qué Hacer

- ✓ Beba de 2 a 3 litros de líquido al día para asegurar un flujo regular de orina. Agua, jugos, aguas de hierbas, bebidas sin cafeína, caldos, helados, sopa y jaleas son ejemplos de líquidos.
- ✓ Vacíe su vejiga frecuentemente, esto le ayudará a prevenir problemas en las vías urinarias.
- ✓ Consulte con su médico antes de tomar vino, cerveza u otras bebidas alcohólicas.



Atención:

Las señales de infección urinaria son:

- Sensación de ardor al orinar.
- Orina de color rojizo (si la droga utilizada no es roja) o sangre.
- Necesidad de orinar seguido.
- No poder orinar.
- Tener ganas de orinar permanentemente.
- Fiebre o escalofríos.

Si tiene algunos de estos síntomas llame a su médico.



Efectos en los músculos y nervios

La quimioterapia puede hacer que sienta debilidad muscular o pérdida del sentido del equilibrio. Algunas drogas afectan sus nervios causando hormigueos o sensación de ardor en sus manos o sus pies (**neuropatía periférica**). Puede presentar dificultad al abrochar botones, abrir frascos, caminar o que se le duerman las piernas, mareos, pérdida del equilibrio, torpeza, temblores, cambios en la vista, cambios en la audición y otros.

Normalmente estos efectos son temporales. Avísele a su equipo médico si se presenta alguno de estos efectos y anótelos en una hoja de "Registro de Síntomas" (página 59).

Qué Hacer

- ✓ Tenga cuidado con los objetos cortopunzantes o fríos/calientes.
- ✓ Muévase cuidadosamente y use las barandas para subir y bajar escaleras.
- ✓ Levántese lentamente para evitar mareos.
- ✓ Use zapatos o zapatillas de levantarse para proteger sus pies al caminar.
- ✓ No tome cosas frías o metálicas con las manos.

Efectos en el Sistema Reproductivo

Efectos en la fertilidad

Dependiendo de las drogas, la edad o su estado de salud, la quimioterapia puede afectar el funcionamiento de sus órganos sexuales. Esto lo puede llevar a una infertilidad incluso permanente por lo que es importante que converse con su médico antes de empezar su tratamiento.

Para los hombres

Algunas quimioterapias pueden afectar su fertilidad reduciendo el número de espermios o afectando su habilidad para llegar a fertilizar un óvulo. Los hombres pueden sufrir disfunción eréctil (dificultad para lograr y mantener una erección), aneyaculación (ausencia de eyaculación) o eyaculación retrógrada (eyaculación que retrocede hacia la vejiga).

Qué Hacer

- ✓ Discuta con su doctor la idea de guardar congelados sus espermios en un banco, antes de empezar con su tratamiento.
- ✓ Use un sistema confiable de control de natalidad durante el tratamiento.
- ✓ Use preservativos durante las relaciones sexuales los primeros días después de su tratamiento.



Para las mujeres

Es importante usar un sistema de control de natalidad durante la quimioterapia. Aún cuando el embarazo es posible durante el tratamiento, no es recomendable pues algunas drogas pueden dañar el desarrollo del feto. Consulte alternativas de control de natalidad con su médico.

Si usted está embarazada cuando se le diagnostique el cáncer es posible realizar el tratamiento dependiendo del tipo de neoplasia o cáncer y su estado. Está probado que muchos tratamientos no cruzan la placenta y permiten un desarrollo normal del feto. Cada caso es de decisión individual y será discutido en conjunto con los médicos especialistas en Ginecología y Obstetricia de Clínica Alemana.

Las drogas de quimioterapia pueden afectar los ovarios y reducir la cantidad de hormonas que ellos producen. Algunas mujeres notarán irregulares sus períodos menstruales o no los tendrán mientras estén en tratamiento.

La edad, las drogas y las dosis influyen en que usted inicie o no la menopausia mientras esté recibiendo quimioterapia, lo que puede ser transitorio o permanente. La quimioterapia también puede producir síntomas como bochornos o tejidos vaginales secos. Esta sequedad puede hacer que las relaciones sexuales sean molestas e incluso dolorosas (**dispareunia**) y estar propensa a infecciones de vejiga y vagina. Consulte con su médico si piensa que tiene alguna infección.

En la mujer el trastorno ovárico prematuro que resulta de la quimioterapia o de la radioterapia pélvica es un antecedente frecuente de la disfunción sexual, especialmente cuando la substitución hormonal está contraindicada debido a que la malignidad es sensible a las hormonas.

Otro de los efectos colaterales es el cansancio y disminución del deseo sexual, situación que es temporal.

Qué Hacer

Para controlar los bochornos:

- ✓ Vístase con ropa liviana y úsela en capas de modo de poder ir sacándoselas.
- ✓ Evite la cafeína y el alcohol.
- ✓ Haga todo el ejercicio que pueda.

Para aliviar los síntomas vaginales y prevenir infecciones:

- ✓ Use lubricantes vaginales a base de agua durante las relaciones sexuales. Consulte a su médico sobre gel vaginales que ayuden a disminuir la sequedad.
- ✓ Use calzones y medias de algodón.
- ✓ Evite usar pantalones ajustados.

Efectos en la sexualidad

La sexualidad es un fenómeno complejo y multidimensional que incorpora aspectos biológicos, psicológicos, interpersonales y del comportamiento. Es importante reconocer que existe una gran variedad de funcionamiento sexual “normal”. Al fin de cuentas, la sexualidad la define cada paciente y su pareja dentro del marco de factores como el género, la edad, las actitudes personales y los valores religiosos y culturales.

La respuesta sexual de un individuo puede verse afectada de varias maneras, y las causas de disfunción sexual suelen ser tanto fisiológicas como psicológicas. Los problemas sexuales más comunes para las personas con cáncer son la falta de apetito sexual. Lo que sucede con mayor frecuencia, tanto para el hombre como para la mujer, es que no hay cambios en el orgasmo, aunque puede retardarse como consecuencia secundaria de los medicamentos o de la ansiedad.

Su actividad sexual puede continuar igual, salvo indicación del médico.



Información Adicional

Cuidados del paciente neutropénico

La quimioterapia puede producir **neutropenia**, que es la severa caída en la cantidad de células que combaten las infecciones en el cuerpo (neutrófilos). Cuando se destruyen estos glóbulos blancos, los pacientes se tornan vulnerables a las infecciones por lo que hay que tomar ciertas precauciones y cuidados.

La neutropenia se produce entre el 7^{mo} a 10^{mo} día después de la quimioterapia, por esto es importante el hemograma o el recuento globular, que probablemente le solicitará su médico.

Precauciones Generales

1.- Alimentación:

Es necesario educar muy bien a las personas que manipularán sus alimentos en las diferentes etapas del tratamiento, en los siguientes aspectos: lavado de manos, recolección y selección de los alimentos que se prepararán, preparación de alimentos, almacenamiento y recalentamiento.

1.1 Lavado de manos:

- Mantener en la cocina jabón neutro o algún jabón bacteriostático líquido (Protex) para su uso.
- Mantener uñas cortas, limpias y sin barniz.
- Realizar el primer lavado de manos hasta el codo, sin reloj, pulseras ni anillos.
- Realizar el lavado antes y después de la preparación de los alimentos. También después de haber limpiado su nariz, tocado su cabello, haber usado el baño o haber ocupado sus manos en alguna actividad distinta durante la preparación de los alimentos.
- Utilizar toalla desechable o paños recién limpios para el secado de manos y/o vajilla.

1.2 Recolección y selección de alimentos:

- Adquirir los alimentos perecibles en lugares que den alta seguridad.
- Mantener estos alimentos refrigerados hasta el momento de su preparación.
- Desechar alimentos que provoquen dudas en relación a su condición.
- Los productos que se encuentran congelados y se descongelan no se deben volver a congelar.

1.3 Preparación de los alimentos:

- Descongelar las carnes u otros alimentos en microondas, no a temperatura ambiente, para disminuir al tiempo mínimo la exposición al medio ambiente.
- No utilizar tablas de picar de madera u otro material fácil de erosionar, por la posibilidad de contaminación a través de microorganismos depositados en pequeñas grietas. Utilizar tablas de material cerámico que no se erosiona.
- Lavar antes de usar, aquellos utensilios que han estado almacenados o expuestos largo tiempo, para disminuir el riesgo de contaminación.
- Realizar la cocción completa de las preparaciones.

1.4 Almacenamiento de los alimentos preparados:

- Mantener los alimentos dentro del refrigerador en envases o recipientes en buenas condiciones y de cierre hermético.
- Mantener la temperatura del refrigerador no más alta de 5°C.
- Consumir de preferencia alimentos recién preparados, si no es así puede consumir alimentos que se han mantenido refrigerados entre 24 hasta 48 hrs. como máximo.

Cuidados del paciente neutropénico

1.5 Recalentamiento de los alimentos:

Si debe recalentar alimentos considere lo siguiente:

- No recalentar en microondas, porque no se obtiene temperatura uniforme en toda la preparación.
- Calentar en olla o sartén, con temperatura sobre los 70°C para la eliminación por calor de bacterias. (Los alimentos alcanzan una temperatura de 100°C al hervir a nivel del mar).

En general, no consuma alimentos preparados en lugares públicos que no le den seguridad. Prefiera aquellos en que conozca su procedencia y/o tipo de preparación.

En su casa, coma la misma comida que se prepara para toda la familia, es decir lo más normal posible, considerando los cuidados antes mencionados.

2.- Rasurado:

El rasurado facial debe ser realizado con máquina eléctrica que corte el vello, no afeitar.

No utilizar lociones (after shave) con alcohol.

3.- Depilación:

Se recomienda no rasurar, ni depilar con cera. Prefiera, si es estrictamente necesario, utilizar cremas depilatorias.

4.- Uso de desodorantes:

Utilice su desodorante habitual, si este no contiene alcohol. Si presenta irritación en la zona axilar, realice aseo con agua con bicarbonato y no use desodorante.



5.- Uso de guantes para manipular material cortopunzante:

Utilice guantes cada vez que deba exponer sus manos a agresiones, tanto de productos como limpiadores, cloro u otros, como a objetos cortopunzante de jardinería, etc.

6.- No ingerir ningún medicamento sin el conocimiento de su médico tratante.

7.- Vacunas

No recibir vacunas sin antes consultar con su médico tratante. Sólo él le puede autorizar a hacerlo si corresponde.

Frente a situaciones de vacunación de adultos o niños pequeños en el hogar, estos se deben mantener en lo posible a 3 metros o más de usted. Esto al menos por 15 días, o durante el período en que se encuentra en estado de neutropenia.

8.-No mantener dentro de la habitación plantas ni flores, tanto secas como frescas.

9.- Alfombras:

Si es posible no use alfombras en el piso. Si la habitación cuenta con ellas, no se las debe barrer, sino aspirarlas para el aseo habitual.

10.- Mascotas:

No mantener mascotas en cercanía con el paciente. Pueden transmitir algún tipo de enfermedad, especialmente a través de sus pelos.

Cuidados del catéter subcutáneo con reservorio:

La vía endovenosa es la más empleada en el tratamiento del paciente oncológico para la administración de su tratamiento y para las terapias de soporte.

Existen dos tipos de catéter: de acceso venoso periférico y de acceso venoso central. La elección de un catéter u otro dependerá de las condiciones y de la accesibilidad de las venas periféricas, además de las limitaciones impuestas por las condiciones físicas del paciente.

Una buena opción es el catéter subcutáneo con reservorio, que es un acceso que une una vena central de grueso calibre a una cápsula colocada en el tejido adiposo, la que se ubica generalmente en la región torácica. A través de una aguja especial (gripper), permite administrar medicamentos, suero y alimentación parenteral al torrente sanguíneo.

Sus ventajas son:

- Permitir una actividad casi normal, con algunas precauciones.
- Permitir un acceso a venas de grueso calibre en forma fácil.
- Tener un bajo riesgo de infección.
- Evitar la multipunción en extremidades.



Cuidados del catéter posteriores a su instalación en pabellón:

- Mantenga reposo en cama las primeras 12 horas.
- Aplique hielo en la zona de la instalación del catéter.
- Movilice la extremidad superior del lado del catéter sólo hasta nivel del hombro.
- Realice sólo movimientos suaves con ese brazo.
- Avise a la enfermera si siente dolor, ardor, humedad, sangramiento o aumento de volumen en la zona del catéter.

Cuidados del catéter una vez puncionado y en uso:

- Movilice suavemente la extremidad superior del lado del catéter hasta un ángulo de 90°.
- Presione suavemente varias veces al día el gripper para mantenerlo en su lugar.
- No traccione las conexiones.
- Al ducharse mantenga la protección plástica del catéter, la cual será instalada por la enfermera o la auxiliar.
- Avise a la enfermera si siente ardor, dolor, aumento de volumen, humedad o sangramiento en la zona del catéter.
- Avise si ve sangre o reflujo de suero en conexiones o suero.

Al terminar un ciclo de tratamiento, el catéter deberá ser heparinizado para mantenerlo permeable y se retirará la aguja (gripper).



Cuidados del catéter en la casa o cuando está sin uso:

- No realice actividades ni deportes bruscos con el brazo del lado del catéter. Puede practicar natación suave.
- Acuda a heparinizar (mantener permeable) el catéter cada tres meses al Servicio de Oncología Ambulatoria. Reserve su hora en el teléfono 210 1180.



Atención: Si observa enrojecimiento, aumento de volumen o siente dolor en la zona del catéter, avise a su médico o a la enfermera de turno en el 210 1180 ó 210 1002.

Cuidado de medicamentos

Los medicamentos oncológicos requieren de una conservación y transporte adecuados para evitar que se alteren sus propiedades terapéuticas.

Temperatura:

Lea las instrucciones del laboratorio que aparecen en cada medicamento en relación a la temperatura.

- Si requiere refrigeración a 4°C, en la farmacia se los entregarán en una caja de plumavit con unidades refrigerantes. Al llegar a casa retire estas unidades y guárdelas en el freezer de su refrigerador. Los medicamentos manténgalos en la caja de plumavit destapada **dentro del refrigerador**, teniendo cuidado de que queden lejos de los alimentos.
- Los medicamentos deben ser transportados a la Clínica en la caja de plumavit cerrada junto con las unidades refrigerantes mantenidas en el freezer.
- Si no requieren refrigeración, guarde los medicamentos en un lugar fresco y protegidos de la luz.

Otros:

- Conserve los medicamentos en sus cajas originales.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Evite que los medicamentos se agiten.

¿Qué hacer si se quiebra una ampolla?

- Proteja sus manos, póngase guantes de goma gruesos (tipo aseo), antes de limpiar.
- Limpie con papel absorbente.
- Elimine los papeles, restos de la ampolla y guantes en doble bolsa de basura y en lo posible anote en ella que contiene basura tóxica.
- Si el derrame es en la ropa lávela aparte, enjuagando en abundante agua.



¿Qué hacer si se derrama una ampolla sobre su piel?

- Lave la zona con abundante agua corriente a lo menos por 10 minutos. No use jabón o detergente, puede irritar más su piel.
- Si el derrame es en la cara, lavar con abundante agua o suero fisiológico incluidos los ojos.
- Avise a su médico si hay alguna reacción sobre la piel o acuda al Servicio Urgencia de Clínica Alemana o al servicio de urgencia más cercano, indicando el nombre del medicamento derramado.



Programas de educación

Usted en este momento se ve enfrentado a muchas problemáticas que desconoce como terapias, exámenes y nuevas condiciones en su estado físico y psicológico. El Servicio de Oncología de Clínica Alemana pone a su disposición toda la información que usted necesita para avanzar en su enfermedad y recibir los cuidados necesarios tanto en su casa, como durante las hospitalizaciones.

El programa de educación es entregado a usted y un familiar cercano en 4 instancias:

- 1.-Educación Individual:** Se realiza una entrevista previa a su primera hospitalización o durante ella, por alguna de las enfermeras del Servicio de Oncología.
- 2.-Folletos Educativos:** Cuadernillos en que se responden las dudas que usted pueda tener sobre temas específicos.
- 3.-Educación Grupal:** Reunión que se efectúa el último martes de cada mes, realizada por una enfermera del equipo, a la que pueden asistir todos los pacientes nuevos en quimioterapia junto a los integrantes de su grupo familiar.
- 4.-Teléfono Apoyo Paciente Oncología:** Solución de problemas y dudas en forma directa con cualquiera de las enfermeras del Servicio de Oncología desde su domicilio durante las 24 hrs. del día a través del teléfono 210 1180.

Consejos generales

- Mantenga una vida positiva y agradable, continuando con sus tareas diarias como su trabajo o estudio, tanto como le sea posible.
- Consuma una dieta equilibrada.
- Beba abundante agua durante los días del tratamiento.
- Respete fechas de exámenes, tratamientos y controles médicos.
- Previo al comienzo de su tratamiento asista a un control con su dentista e infórmele que va a iniciar su Quimioterapia.
- Mantenga su piel lubricada, aplicando crema en todo el cuerpo después de la ducha.
- Use cremas y jabones con pH neutro.
- Recuerde heparinizar su catéter central cada 3 meses.
- Si acude a un centro asistencial debe informar que es paciente oncológico.



Alertas

Deberá contactar a su médico o acudir al servicio de urgencias en caso de que se presente algunos de estos síntomas:

- Fiebre axilar superior a 38°C por más de dos controles seguidos (cada una hora).
- Dolor que no desaparece.
- Úlceras en la boca.
- Imposibilidad de ingerir alimentos o líquidos por más de 24 hrs.
- Vómitos y diarreas por más de 24 hrs.
- Dificultades para orinar.
- Sospecha de reacción alérgica.
- Hemorragia.

Recuerde:

- La persona más importante en el cuidado de un paciente, en tratamiento de quimioterapia, **“es usted”**. Es absolutamente esencial que siga todas las indicaciones de su médico.
- La quimioterapia puede usarse con éxito en muchos tipos de cáncer, pero trabaja mejor bajo ciertas condiciones. El cuidarse adecuadamente puede ser un gran factor en su efectividad.
- Los efectos secundarios que se mencionan, son sólo efectos posibles. Usted puede tener muy pocos o ninguno de ellos.
- Estar en tratamiento con quimioterapia no significa restringir sus actividades, puede hacer sus tareas diarias con muy pocos cambios.
- Llame a su equipo médico si tiene cualquier duda o problema para orientarlo.
- Recuerde traer sus últimos exámenes (Hemograma, RX, Scanner, RNM, etc.) en cada hospitalización.
- Lo más importante, **USTED NO ESTÁ SOLO**, hay personas que desean y pueden ayudarlo en estos momentos. Frente a cualquier problema o duda llámenos, estamos para ayudarle.

R

egistro de Síntomas

Registro de Síntomas

Al equipo médico le ayudará saber como ha tolerado su tratamiento de quimioterapia por lo que le solicitamos registre en las tablas de las páginas siguientes los síntomas que experimente de acuerdo a las siguientes instrucciones.

Anote su nombre, el mes y el número de ciclo de quimioterapia que corresponde.

Para cada día anote en el casillero frente a cada síntoma, el número que mejor corresponda a su apreciación de tolerancia al síntoma.

En el caso de dolor y fatiga se debe registrar de acuerdo a una escala del 0 al 10. El 0 significa ausencia del síntoma y el 10 la máxima intensidad.

El resto de los síntomas se deben registrar de acuerdo a la siguiente escala:

0= Nada.

1= A veces (1 a 2 veces).

2= A menudo (3 a 4 veces).

3= Muy a menudo (más de 4 veces).

Se considera fiebre a la temperatura axilar superior a los 38°C. Si tiene fiebre llame a su médico.

No olvide mostrar este registro de síntomas a su médico cuando vaya a su consulta con el fin de que el pueda ajustar su tratamiento si se requiere.

La tabla de registro de síntomas está disponible en www.alemana.cl/oncologia/sintomas.pdf

