

Área de Gestión Sanitaria Norte de Huelva

Guía de cuidados para pacientes y cuidadores tras la administración de quimioterapia



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Autores:

Nuria Tocino Villegas: *Enfermera de Hosp. de Día*

Manuela González Sánchez: *Aux. Enfermería de Hosp. de Día*

Margarita de la Casa Esperón: *Enfermera de Hosp. de Día*

Ana Belén Vargas Villegas: *Supervisora de Cirugía y Hosp. de Día*

Revisión Enero 2017

Índice

	Pág
<i>Qué es la quimioterapia</i>	3
<i>Dónde y quién administra la quimioterapia</i>	3
<i>Efectos secundarios de la quimioterapia</i>	4
Naúseas y vómitos	4
Diarrea	4
Mucositis	5
Caída de cabello	6
Piel y uñas	7
Sexualidad	7
Alteraciones de la médula ósea	8
Efectos emocionales	9
<i>Otros consejos</i>	10
<i>Asociaciones</i>	11

Esta guía va dirigida a pacientes que van a iniciar un tratamiento de quimioterapia y a sus familiares, con el fin de dar una información general sobre el tratamiento, los efectos secundarios de éste y una serie de recomendaciones en caso de que éstos aparezcan.



QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA

La quimioterapia es el uso de fármacos para destruir las células cancerosas. Su objetivo es atacar a células que tienen un crecimiento anormal, bien destruyéndolas o controlando su crecimiento. Puede afectar a células sanas, provocando una serie de efectos secundarios.

El tratamiento se puede administrar por vía oral, por vía intravenosa o por ambas. El especialista informará del tipo de tratamiento y de la duración de éste, y mediante la realización de las pruebas necesarias, valora en qué estado se encuentra el proceso y la respuesta de éste al tratamiento.

El tiempo de administración del tratamiento variará de una persona a otra.

DÓNDE Y QUIÉN ADMINISTRA LA QUIMIOTERAPIA

Si el tratamiento es oral se podrá realizar en casa, recibiendo las indicaciones por parte del farmacéutico y del especialista, de cómo y cuándo tomarlo.

Si el tratamiento es por vía intravenosa, lo administrará la enfermera de Hospital de Día Médico, siguiendo las indicaciones del especialista en cuanto a dosis y tiempos de administración.

Es normal que usted tenga algunos temores al enfrentarse a algo nuevo. Intente estar tranquilo y relajado durante el tratamiento. Puede distraerse con un libro, revistas, música, etc.



EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA.

RECOMENDACIONES

Cada persona reacciona de forma distinta a la quimioterapia, y los efectos adversos también dependen del tipo de tratamiento. Puede que no llegue a presentar ninguno de ellos o que los presente de forma leve.

NAÚSEA Y VÓMITOS

Hay tratamientos que los producen en mayor medida y otros que prácticamente nada. Para evitarlos, se administra medicación durante el tratamiento y se proporciona medicación para tomar en casa una vez finalizada la administración.

Aún así, es normal tener náuseas durante 2-3 días e incluso vomitar alguna vez aislada.



Recomendaciones

- Comer despacio, poca cantidad y más veces al día
- Tomar las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que calientes favorecen el vómito.
- Evitar comidas fuertes, muy grasas o muy condimentadas.
- Descansar después de las comidas, mejor sentado que acostado.

DIARREA

Es frecuente en algunos tratamientos y muy raro en otros, el especialista le informará de ello. Si la diarrea es persistente, el especialista le indicará qué medicación tomar y en qué forma, si aún así no mejora pasadas 48 horas, deberá acudir al servicio de Urgencias.

Recomendaciones

- Al inicio de la diarrea no se debe tomar nada e iniciar la ingesta de pequeñas cantidades de líquido a las 2-3 horas.
- Cuando empiece a mejorar, introducir alimentos en pequeñas cantidades, desgrasados y fáciles de digerir (arroz, pollo, pescado...), hervidos o a la plancha.
- Evitar alimentos con mucha fibra.
- Eliminar bebidas irritantes (café, alcohol...)
- Aumentar el consumo de agua.

MUCOSITIS, AFTAS "LLAGAS" BUCALES

Es frecuente que aparezcan en pequeño número y desaparezcan espontáneamente a los pocos días. Si persisten, produciendo molestias llamativas, el especialista indicará la medicación adecuada para ello. La quimioterapia puede ocasionar sequedad de boca, también puede afectar irritando la conjuntiva del ojo y la mucosa vaginal.

Recomendaciones

- Antes de iniciar la quimioterapia, visitar al dentista por si precisara algún tipo de tratamiento.
- Utilizar un cepillo de dientes suave para evitar daños en la encía.
- Cepillar después de cada comida.
- Utilizar colutorios sin alcohol.
- Tomar caramelos o chicles sin azúcar para favorecer la salivación.
- Si usa dentadura postiza, evitar su uso cotidiano.
- Si nota sequedad o irritación de ojos, puede usar lágrimas artificiales.
- Si tiene irritación vaginal, puede usar alguna crema específica o lubricante.

CAÍDA DEL CABELLO

Hay tratamientos en los que es muy rara y en otros prácticamente segura. En estos últimos, la caída del cabello comienza a los 15-20 días de iniciar el tratamiento.

Al mes de finalizar el tratamiento, comienza a salir hasta volver a se normal en todos los casos.



Recomendaciones

- Utilizar champús suaves.
- Secar el pelo al aire o con secador a baja temperatura.
- No teñir el pelo o utilizar tintes vegetales.
- Cortarse el pelo cortito antes de que empiece a caerse.
- Una vez que se cae el cabello, proteger la piel del cuero cabelludo del sol.

PIEL Y UÑAS

Las alteraciones en la piel y uñas pueden ser: picor, coloración, sequedad y descamación. Las uñas se pueden volver quebradizas y oscuras.

Recomendaciones

- Mantener hidratada la piel. Puede usar cremas hidratantes o aceites corporales.
- Evitar lociones que contengan alcohol.
- Evitar la exposición al sol.
- Usar cremas de alta protección solar y sombreros.

SEXUALIDAD

No existe inconveniente en mantener relaciones sexuales durante el tratamiento. Es normal que disminuya su interés debido al estado físico y emocional.

Algunos tratamientos pueden provocar irregularidades en la menstruación en mujeres en edad fértil que pueden ir desde periodos irregulares a amenorrea (ausencia de la menstruación).

Comuníquese con su pareja y comparta sus sentimientos. Es absolutamente necesario emplear métodos anticonceptivos eficaces mientras se recibe quimioterapia y durante los seis meses después.



ALTERACIONES DE LA MÉDULA ÓSEA



La quimioterapia puede producir una disminución de los glóbulos rojos, los leucocitos y las plaquetas.

La disminución de los glóbulos puede dar lugar a anemia, pudiéndose manifestar por cansancio, fatiga, mareos, palidez de piel y mucosas.

La disminución de leucocitos puede aumentar las posibilidades de padecer una infección.

Recomendaciones

- Evite en lo posible contacto con personas que estén resfriadas o con otros procesos infecciosos.
- Lávese las manos con frecuencia, antes de comer y después de usar el baño.
- Tenga cuidado de no cortarse o pincharse al usar tijeras, cuchillos, etc.
- Evite intervenciones dentales durante el tratamiento, si fuese necesario, deberá consultarlo antes.
- Haga ejercicio suave.

Es muy importante tener en cuenta la FIEBRE

- Si cualquier día de los meses de tratamiento presenta fiebre superior a 38°, deberá acudir al Servicio de Urgencias del hospital (aunque se encuentre perfectamente o le parezca algo sin importancia), dónde se le realizará un análisis

para ver si sus defensas contra las infecciones están en un estado normal y se decidirá su tratamiento.

- Si la fiebre es inferior a 38° puede tomar Paracetamol y deberá controlar la temperatura.
- Si apareciese un punteado rojo en la piel (petequias), hematomas sin traumatismo previo o sangre en orina, acudir al Servicio de Urgencias.

EFFECTOS EMOCIONALES

La quimioterapia puede traer consigo grandes cambios en su vida. Puede afectar a su estado de salud, amenazar su sensación de bienestar, interrumpir su rutina diaria e imponer una carga en sus relaciones con los demás. Es normal y comprensible que sienta tristeza, ansiedad, enojo y sufra cambios de carácter.



Recomendaciones

- Trate de compartir sus preocupaciones con personas de su entorno y pedir ayuda cuando la necesite, puede ser muy importante para vivir esta etapa de la mejor manera.
- Además, puede obtener apoyo, si lo necesita, del personal médico-enfermera si le preocupa algo acerca de su tratamiento.

- Existen profesionales que también pueden ayudarle como el psicólogo, asesor espiritual y grupos de apoyo, integrados por personas que están pasando o pasaron por la misma experiencia que usted.

OTROS CONSEJOS

Es conveniente beber abundantes líquidos los 2-3 días posteriores al tratamiento, para evitar problemas renales en algunos tipos de tratamiento.

Si presenta alguno de estos efectos secundarios, puede acudir a su médico de cabecera que intentará resolver o decidirá si lo envía al hospital.

También puede ponerse en contacto con Hospital de Día en el teléfono 959 59 80 50.

ASOCIACIONES

Acocavipra - (Higuera de la Sierra) - Tif.: 66558 83 52

Acamacum - (Campillo) - Tif.: 625 42 76 06

Asociación de mujeres Mastectomizadas Sta. Águeda. (Huelva)
- Tif.: 659 78 11 69.

Asociación Española contra el Cáncer - (Huelva) - Tif.: 959024
03 88



Dirección de Enfermería
Área de Gestión Sanitaria Norte de Huelva