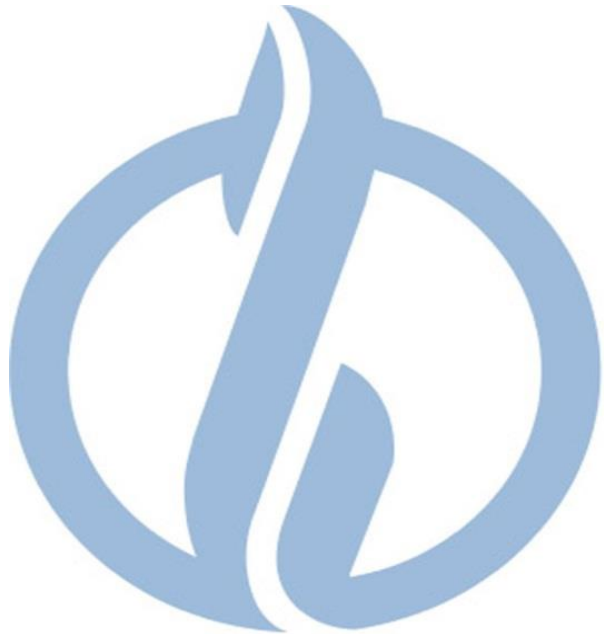


Guía informativa sobre el Tratamiento con Quimioterapia

CLÍNICA
 **IMQ Zorrotzaurre**
KLINIKA

CLÍNICA
 **IMQ Zorrotzaurre**
KLINIKA



Esta guía está elaborada con la intención de servirle de ayuda, ofreciendo respuesta y recomendaciones útiles para afrontar y manejar mejor los efectos secundarios de la quimioterapia sobre su vida cotidiana. Los especialistas que llevan su caso son los que mejor conocen su enfermedad y por lo tanto los que más pueden ayudarle.

¿Qué es la Quimioterapia?

El término de quimioterapia se utiliza para designar los medicamentos específicos para el tratamiento de un tumor. Su objetivo es atacar las células del cuerpo humano que tienen un crecimiento anormal ya sea destruyéndolas o controlando su crecimiento.

Los tratamientos de quimioterapia consisten en la combinación de diferentes medicamentos que habitualmente se administran de forma intermitente o en ciclos (semanal, cada 2,3, ó 4 semanas). Es también frecuente añadir medicación para prevenir las náuseas y los vómitos y las reacciones alérgicas.



Existen muchos tratamientos y combinaciones diferentes. Su caso será valorado de forma individual y se seleccionará el mejor Tratamiento para usted.

La quimioterapia tiene unos efectos secundarios que se producen porque además de afectar a las células malignas afectan también aunque mucho menos a las células normales del organismo en especial a aquellas que están en continua renovación como las células sanguíneas (glóbulos blancos, rojos, plaquetas), las de las mucosas, las reproductoras y las de la piel y cuero cabelludo.

En esta Guía hemos tratado de reflejar los efectos secundarios más frecuentes o importantes.

Se puede decir que cada caso es diferente. Le aconsejamos que evite hacer comparaciones con otras personas. Tenga en cuenta que nadie mejor que el personal que le atiende para comentar sus dudas.

Efectos secundarios más frecuentes

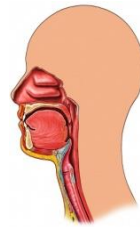
Cada persona reacciona de manera diferente a la quimioterapia, y los efectos secundarios dependen del tipo de tratamiento. Puede que usted no llegue a presentar alguno de los efectos que se describen a continuación o lo presente de forma leve.

Hay que tener en cuenta que algunos de los efectos secundarios pueden no aparecer al principio y presentarse más adelante después de varios ciclos de tratamiento. La no presencia de estos efectos adversos no quiere decir que el tratamiento no sea eficaz, ya que los efectos beneficiosos y los tóxicos no tienen porque ir en paralelo.

Mucositis

Es la aparición de lesiones, fundamentalmente en la mucosa de la boca y/o garganta. Puede ir desde un simple enrojecimiento con sensación de quemazón hasta llagas o úlceras dolorosas.

También puede aparecer en otras mucosas como en la conjuntiva del ojo o mucosa vaginal.



Si resultan dolorosas y no decrecen póngase en contacto con su médico y/o enfermera.

La quimioterapia también puede ocasionar sequedad de boca.

RECOMENDACIONES:

- Use pasta y cepillo de dientes suaves.
- Extremar las medidas de higiene.
- Enjuagues bucales con bicarbonato tras cada comida: eche una cucharadita de bicarbonato en un vaso con agua y haga enjuagues con la solución. No tragar.
- Si lo prefiere puede usar también infusión de manzanilla en flor o de tomillo (efecto antiinflamatorio), sin echar azúcar a la infusión.
- Si utiliza dentadura postiza, se aconseja emplearla sólo para comer ya que puede hacer empeorar las lesiones en la boca. Lávese la boca con un cepillo suave aunque no tenga dientes y lave la dentadura postiza al menos 2 veces al día. Retíresela para hacer los enjuagues.
- No fume ya que si la mucosa está irritada aumentará el dolor.
- Tome alimentos blandos o triturados fríos o a temperatura ambiente.
- Evite alimentos duros como el pan, galletas, frutos secos, patatas fritas....
- Utilice chicles o caramelos sin azúcar para favorecer la salivación.

RECOMENDACIONES:

- Si nota sequedad o irritación en los ojos, puede utilizar cualquier tipo de lágrimas artificiales.
- En caso de irritación de la mucosa vaginal, puede utilizar alguna crema específica y/o lubricante, preferiblemente que no contenga hormonas.
- Evite las relaciones sexuales hasta la remisión completa de los síntomas de la mucositis vaginal.

Náuseas y vómitos

Las náuseas y vómitos son efectos secundarios que si se presentan pueden alterar su vida normal. La posibilidad de que aparezcan y su intensidad dependen del tratamiento empleado, de las dosis administradas, y de la susceptibilidad de la persona.



Generalmente las náuseas y los vómitos empiezan pocas horas después del tratamiento y duran generalmente 24- 48 horas aunque con algunos medicamentos pueden aparecer de forma más tardía (a los 2 o 3 días del tratamiento).

Estos síntomas se pueden aliviar con fármacos llamados antieméticos. Habitualmente, los antieméticos se administran junto con la quimioterapia. Si su médico lo considera aconsejable, le prescribirá tratamiento para su domicilio. Si se prolongan por un tiempo más largo del previsto debe avisar al médico y/ o a la enfermera para que le puedan informar y evitar la deshidratación.

RECOMENDACIONES:

- Reparta la comida en pequeñas cantidades, 5-6 veces al día.
- Procure sentarse en un ambiente relajado.
- Coma despacio y mastique bien.
- Tome líquidos una hora antes de las comidas, a sorbos, y no lo mezcle con la comida para tener menor sensación de llenazo.
- Evitar olores desagradables.
- Es aconsejable tomar las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas.
- Coma despacio, masticando bien los alimentos.
- Evite comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera....) ya que dificultan la digestión.
- Descanse después de cada comida, preferiblemente sentado, al menos durante una hora.
- Evite que la ropa le apriete.
- Si vomita, cepílese los dientes y enjuague la boca con agua.

👉Diarrea



Cada persona tiene un hábito intestinal propio, y es el que tenemos que tener en cuenta para identificar un episodio de diarrea.

Entendemos como diarrea cuando existe un aumento en su número habitual de deposiciones y/o cuando la consistencia es muy blanda e incluso líquida.

Cuando la quimioterapia afecta a las células que recubren el intestino, el funcionamiento del mismo puede verse alterado. Como consecuencia puede aparecer diarrea. Si la diarrea aparece y dura más de 24 horas o si se acompaña con dolor y/o calambres, debe contactar con su médico y/ o enfermera. No tome medicamentos contra la diarrea sin consultar con su médico.

RECOMENDACIONES:

- En las primeras horas, tras el inicio de la diarrea es preferible que realice dieta absoluta, para que el intestino descanse.
- Comience a introducir, lentamente líquidos (preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos, a lo largo del día).
- Beba abundantes líquidos suaves para reponer los líquidos perdidos como agua, zumo de limón, té, bebe-sales, bebidas isotónicas tipo Acuario. Evite el café, el alcohol, la leche con lactosa o bebidas irritantes, chocolate.
- Ingiera alimentos en pequeñas cantidades, desgrasados y fáciles de digerir (arroz, pollo o pescados hervidos, manzana asada, etc...). Prepare los alimentos cocidos o a la plancha.
- Evite comidas con mucha fibra (fruta, verduras, hortalizas o cereales integrales).

👉Estreñimiento

Algunos fármacos quimioterápicos pueden producir disminución de los movimientos intestinales provocando estreñimiento. Este puede verse también favorecido por los cambios en la alimentación, la disminución de la actividad física, menor ingesta de líquidos, o efecto de otras medicaciones que usted pueda estar tomando.



RECOMENDACIONES:

- No tome laxantes, ni utilice enemas sin consultar previamente con su médico y/o enfermera.
- Si no hay contraindicación para ello, tome alimentos ricos en fibra (como pan o arroz integral, frutas, verduras, frutos secos, legumbres varias veces por semana, etc...)
- Aumente la ingesta de líquidos a 2-3 litros al día.
- Intente responder inmediatamente al deseo de defecar.
- Realice actividad física diariamente, aunque solo sea pasear.

👉Fragilidad del cabello

El pelo se vuelve más frágil y quebradizo. Puede que se le debilite un poco provocando un cabello más fino.



RECOMENDACIONES:

- Emplee siempre champú suave.
- Utilice habitualmente crema suavizante para el cabello y evite dar tirones.
- No use secador.
- No se tiña el pelo ni se haga permanentes.
- No utilice lacas.

👉Alopecia

La caída del cabello, también llamada alopecia, es un efecto secundario frecuente.

Dado que es un efecto secundario muy preocupante para muchas personas su médico o enfermera podrá decirle si es probable que su medicamento le cause caída del cabello.

No se produce con todos los tratamientos. Se produce por la acción de los distintos fármacos sobre el folículo piloso provocando la pérdida del pelo. La caída del pelo puede afectar también al resto de las partes del cuerpo como axilas, brazos, piernas, cejas, pestañas, barba, y zona púbica.

La caída del pelo suele ser entre el día 15 y 20 tras el primer tratamiento y suele ir precedida de dolor y picor en el cuero cabelludo. Recuerde que el pelo vuelve a crecer cuando se termina el tratamiento, en algunos casos lo hace con diferente color y textura.

La enfermera le informara sobre sitios especializados en pelucas, pañuelos....



RECOMENDACIONES:

- Si nota sequedad en el cuero cabelludo puede aplicarse una crema hidratante cutánea.
- Recuerde que la piel del cuero cabelludo ya no está protegida del sol, por lo que debe cubrirla cuando salga a la calle. Puede utilizar un sombrero, un pañuelo, una gorra o crema protectora.
- No existen métodos eficaces para prevenir la caída del pelo producida por quimioterapia.
- Existen tratamientos estéticos (tatuajes de cejas, talleres de maquillaje....) que le pueden ayudar a mejorar su imagen.

☞ Alteración de piel y uñas



Durante el tratamiento con quimioterapia, pueden presentarse problemas menores en la piel: irritación, enrojecimiento, picazón, sequedad o acné. Sus uñas pueden volverse oscuras, quebradizas o agrietadas, o presentar líneas verticales o bandas.

El recorrido de las venas por donde pasa la quimioterapia puede oscurecerse.

Si los problemas de la piel y las uñas no se resuelven con los cuidados siguientes, consulte a su médico o enfermera.

RECOMENDACIONES:

- La quimioterapia puede potenciar los efectos del sol sobre la piel (foto sensibilidad). Es conveniente que se proteja del sol utilizando cremas protectoras solar alta, sombreros, sombrilla, manga larga.
- Evite baños calientes prolongados. Es preferible que haga duchas rápidas.
- Mantenga la piel limpia y seca.
- Utilice jabones neutros.
- Utilice diariamente una crema hidratante normal cuando su piel esté todavía húmeda.
- Evite productos que contengan alcohol.
- Proteja sus uñas usando guantes para lavar, trabajar en el jardín o en cualquier otro lugar de la casa.
- Se pueden utilizar lacas de uñas de color.

☞ Cansancio o astenia

Se refiere a una sensación de agotamiento físico, emocional, y mental persistente, que puede estar producido por la propia enfermedad o por los efectos secundarios de los tratamientos. Puede durar de 3-5 días. Puede ir acompañado de dolores musculares, pérdida de apetito, escalofríos como si fuera un proceso gripal. Si no van desapareciendo póngase en contacto con su médico y/o enfermera.



RECOMENDACIONES:

- Repose mucho, elija las actividades más importantes para usted.
- Solicite ayuda, comparta y delegue en otras tareas que debe hacer.
- Mantenga un equilibrio entre la actividad física y el descanso. Permanezca en la cama solo para dormir.
- Si tiene hijos pequeños, comparta su cuidado con alguna otra persona siempre que pueda.
- Utilice métodos para reducir el estrés: música, pasear, yoga, meditación, oración, conversar con otras personas.
- Procure llevar una vida lo más normal para usted, y disfrute de lo que haga.

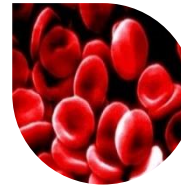
☞ Efectos sobre las células sanguíneas

La médula ósea produce tres importantes componentes de la sangre.

- **GLÓBULOS ROJOS:** Llevan el oxígeno a las células de todo el cuerpo.
- **GLÓBULOS BLANCOS:** Combaten las infecciones.
- **PLAQUETAS:** Ayudan a la coagulación de la sangre y detienen el sangrado.

Como consecuencia del efecto de la quimioterapia sobre la médula ósea, puede disminuir de forma transitoria alguna de las células de la sangre o todas ellas. Por ello, antes de cada nuevo tratamiento se hace un control analítico de estas células a fin de detectar el impacto de la quimioterapia sobre las células sanguíneas.

❖ Anemia



Con los tratamientos de quimioterapia puede haber una disminución de glóbulos rojos. Con anemia usted puede sentirse cansado fácilmente.

Su médico revisará con frecuencia sus análisis para detectar estas alteraciones.

RECOMENDACIONES:

- Descansar, realizar sus actividades con más calma y más despacio.

❖ Neutropenia

Se produce una disminución de los glóbulos blancos del tipo neutrófilos que son los que se encargan de combatir las infecciones. Esto hace que su organismo sea más propenso a las infecciones




RECOMENDACIONES:

- Evite en lo posible contactos con personas que tengan resfriados u otras infecciones como gripe, gastroenteritis, varicela etc.
- Evite las aglomeraciones, o locales con mucha gente.
- Se recomienda que en periodo de tratamiento no acuda a la piscina.
- Lávese las manos con frecuencia sobre todo antes de comer y , después de ir al baño.
- Antes de ir a un podólogo consulte con su médico.
- Antes de ponerse una vacuna consulte con su médico.
- Tenga cuidado de no cortarse o pincharse al usar tijeras, navajas o cuchillas.
- Mantenga la piel limpia e hidratada.
- Mantenga una buena higiene de la boca y encías.
- Evite intervenciones dentales durante el tratamiento. Si fuera necesario consúltelo antes.

Efectos sobre las células sanguíneas (cont.)

Si comenzara con fiebre o temperatura mayor de 38 °C y escalofríos con afectación general o acompañado de algunos de los siguientes síntomas:


- Quemazón al orinar.
- Enrojecimiento y dolor en la zona donde ha estado puesto el catéter intravenoso, o el reservorio venoso subcutáneo.
- Tos con expectoración verdosa.
- Diarrea.

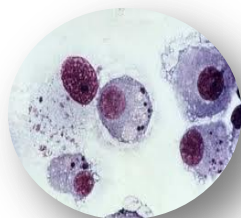
 No deje de llamar a su médico y/o enfermera.

❖ Plaquetopenia

Se produce una disminución de plaquetas, por lo que pueden aparecer con mayor facilidad sangrados o hematomas.

Si comenzara con color rojo de la orina, color negro o sangre en las heces o sangrado por la nariz ..

 No deje de llamar a su médico y/o enfermera.



☞ Sexualidad

La actividad sexual se ve afectada en muchas de las personas sujetas a estos tratamientos, tanto hombres como mujeres. El problema que más frecuentemente aparece, es la pérdida de deseo sexual.

Tanto en hombres como mujeres pueden aparecer problemas para mantener relaciones satisfactorias. Puede consultarlo con su médico y/o enfermera.

RECOMENDACIONES:

- Comuníquese con su pareja.
- Existen preparados farmacéuticos (lubricantes....) que pueden ayudarle.
- Confíe en el equipo de oncología para trasladarnos sus preocupaciones.

☞ Alteraciones de la fertilidad

La quimioterapia puede provocar irregularidades menstruales a las mujeres en edad fértil, que pueden ir desde periodos irregulares menstruales hasta amenorrea (retirada de la menstruación) permanente o transitoria.

Además es posible que se produzcan daños en las células reproductoras (espermatozoides en hombres y óvulos en mujeres) que pueden conllevar un riesgo de infertilidad permanente o transitoria. Si fuese así, su oncólogo le informara del procedimiento a seguir y alternativas existentes (crio preservación). Se desaconseja el embarazo durante la quimioterapia, independientemente de cuál de los dos miembros de la pareja esté siguiendo el tratamiento ya que podría originar algún daño en el embrión o en el feto.



RECOMENDACIONES:

- Durante el tratamiento siga un método anticonceptivo, tanto si es el hombre como la mujer quien recibe el tratamiento de quimioterapia.
- Comente con su especialista si está en edad fértil y desea descendencia en el futuro.

☞ Efectos en el estado emocional

Todos los pacientes en tratamiento tienen, en cierto grado, cambios emocionales.

La quimioterapia puede acarrear grandes cambios en su vida. Puede afectar su estado general 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 usted sienta tristeza, ansiedad, enojo, y sufra cambios de carácter.



RECOMENDACIONES:

- Tratar 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.
- Si usted tiene preguntas o le preocupa algo acerca de su tratamiento, hable abiertamente con los miembros del equipo médico-enfermera que atiende su caso.
- Existen profesionales que pueden ayudarle a expresar y/o entender las emociones que su enfermedad puede causarle. Dependiendo de sus preferencias y necesidades, usted puede hablar con un psiquiatra, un psicólogo, un trabajador social, un asesor espiritual etc.

Medidas Importantes durante el tratamiento

- No debe tomar ninguna otra medicación, incluyendo aspirinas, que no haya sido prescrita por su médico. Es muy importante que informe al médico de cualquier otra medicación que esté tomando, ya sea para la hipertensión arterial, alteraciones cardíacas u otras.
- No se extraiga piezas dentarias ni se someta a ninguna intervención por el dentista mientras esté en tratamiento. Ante cualquier complicación o infección en la boca, coménteselo al oncólogo.
- Mantenga una adecuada nutrición.
- Mantenga una adecuada higiene corporal y bucal.
- Dúchese a diario. Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño. Cepílese los dientes tras cada comida
- Beber abundantes líquidos 2 litros/ día, en forma de agua, zumos, infusiones, caldos etc. Esto ayuda a eliminar los efectos tóxicos del tratamiento. Evite el alcohol.
- Mantenga una actividad diaria. La ocupación en algo de su agrado le reportará bienestar. Si es posible, procure seguir realizando su actividad social habitual.
- Descanse. Su cuerpo está sometido a un tratamiento y necesita estar descansando. Dormir 8 horas al día le ayudará. Es bueno echar la siesta.
- Procure disponer de momentos de relax y evitar el estrés.
- El día del tratamiento y los tres días siguientes, recuerde que después de usar la taza de baño y de dar dos veces a la bomba, ha de echar un chorro de lejía en su interior. De esta forma se inactivan los compuestos de quimioterapia que se excretan con la orina y las heces.
- Es preferible que el día del tratamiento no conduzca. Algunos de los fármacos pueden afectar a los reflejos.

Si presenta:

- Fiebre superior a 38 °C
- Inflamación en la mucosa de la boca que le impide la alimentación
- Vómitos que no mejoran con el tratamiento médico
- Diarrea persistente
- Aparición de hematomas o hemorragias sin traumatismo previo o mínimo
- O dolor que no se puede controlar con analgésicos

Debe de ponerse en contacto con su médico o enfermera

Teléfonos de interés



Enfermera de enlace. 94 475 5000 Extensión: 3950
(Lunes a Jueves : de 9.00h a 17.00h; Viernes: de 8.00 a 15.00)

Hospital de Día Oncológico. 94 475 5000 Extensión: 3744
(Lunes a Viernes : de 10.00h a 18.30h)

Recepción Unidad de Oncología. 94 475 5000 Extensión: 3733
(Lunes a Jueves : de 9.00h a 20.00h; Viernes: de 9.00 a 16.00)

Para cualquier urgencia puede llamar al teléfono:902 20 21 60 o bien acudir al servicio de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

Estos horarios y teléfonos pudieran verse afectados por organización de la Unidad. Pregúntenos siempre que tenga dudas.