



SOCIEDAD DE CIRUGÍA DE BOGOTÁ
HOSPITAL DE SAN JOSÉ

Colombia



MANUAL PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA

Los servicios de Hematología y Oncología de la Sociedad de Cirugía de Bogotá - Hospital de San José, le dan la bienvenida.

Esperamos ser un apoyo para usted y su familia brindando un acompañamiento continuo en esta etapa de su tratamiento. Para ello, es necesario que junto con su familia, lea y aplique las recomendaciones y cuidados que le sugerimos en esta guía.

Esta cartilla no intenta reemplazar la información suministrada por el médico tratante.

Es importante que exprese sus sentimientos libremente en esta etapa de su vida. Recuerde que estamos dispuestos a escucharlo y buscar juntos soluciones.

Realice un listado de las cosas que a diario le incomodan o simplemente consigne las dudas que pueda tener en una libreta o cuaderno para sus registros.

				Qué es la quimioterapia?	3
				Expresión de sentimientos	4
				Primer día y recomendaciones	5 - 6
				Control de síntomas	7 - 15
				• Náuseas y vómito.	7
				• Fatiga.	8
				• Falta de apetito.	9
				• Estreñimiento.	10
				• Diarrea.	11
				• Cuidado de la piel.	12
				• Caída del pelo, cejas y pestañas.	13
				• Boca y garganta.	14
				• Alteración de la memoria.	15
				Signos de alarma	16
				Sexualidad	17 - 18

¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

Es un tratamiento que se indica para combatir las células cancerosas y puede usarse para impedir que se propague o aliviar los síntomas cuando ya no es posible curarlo. Puede administrarse por diferentes vías: oral, intravenosa y subcutánea, entre otras.

Los medicamentos circulan por todo el organismo y pueden afectar de manera transitoria algunas células sanas, presentándose efectos secundarios. Estos dependen de factores como la dosis, el metabolismo de la persona, el uso de otros fármacos como parte de tratamientos combinados y/o el calendario de administración y duración del tratamiento.



La mayoría de las personas no experimentan todos los efectos secundarios mencionados.

Por lo general, los efectos secundarios son reversibles y desaparecen un tiempo después de que finalice el tratamiento.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

- La manera de reaccionar de cada persona es diferente y única, es posible que usted y sus familiares experimenten muchas y diversas emociones al recibir un diagnóstico o tratamiento de cáncer.
- Busque a una persona cercana para comentarle lo que siente. Expresar sus sentimientos dándose la oportunidad de discutir sus preocupaciones y dificultades, le permitirá sentirse mejor y menos tensionado.
- Cuando no desee hablar con su familia más cercana de sus preocupaciones y emociones, busque a alguien externo con quien se sienta cómodo. Recuerde que esta es una situación nueva y que posiblemente no es fácil de manejar para usted y su familia.
- Cuando sienta enojo por algún motivo o circunstancia, procure expresar lo que siente con tranquilidad evitando maltratar a los que lo rodean.
- De acuerdo con sus gustos y creencias, una fuente que probablemente le permitirá fortalecer a lo largo de este proceso es la religión o la espiritualidad. Este es un recurso al que siempre puede acudir a través de la oración, meditación, lectura de textos o asistencia a ceremonias.

PRIMER DÍA Y RECOMENDACIONES

Recuerde que debe venir acompañado de un familiar, disponer de tiempo completo y **traer su documento de identidad, autorización de la EPS y fórmulas médicas.**

Si su quimioterapia consta de más de 3 horas, le aconsejamos traer refrigerio y lo necesario para pasar el día:



Tapabocas.



Botella de agua.



Elementos para distraerse.
Revistas, crucigramas, juegos,
reproductor de música o un libro.



Galletas saladas.
Le ayudarán a evitar el sabor metálico
que puede producir la quimioterapia.

Recuerde que para su próxima cita debe traer el documento de identidad, la orden de la EPS y el resultado de laboratorios ordenados en el control médico.

PRIMER DÍA Y RECOMENDACIONES

PROTECCIÓN E HIGIENE PERSONAL

Como resultado de la quimioterapia, se presentará una disminución importante de todas las células del organismo; incluyendo las células de defensa, lo cual ocurre generalmente entre el día 7 y el 14 después de la aplicación del medicamento; razón por la cual, será más vulnerable a infecciones.

Mantenga y refuerce la buena higiene personal y recuerde que el **lavado de manos reduce las infecciones**, por eso hágalo con frecuencia al preparar y consumir alimentos y con mayor énfasis antes y después de ir al baño. Además, tenga presente:

- Use tapabocas cuando salga o cuando se encuentre rodeado de muchas personas.
- Evite espacios o actividades donde se levanten partículas de polvo: aseo general o cambio de tendidos.
- Evite los deportes de contacto y la realización de actividades donde pueda lastimarse o cortarse.
- Aplique las vacunas que su médico le indique.
- Disminuya el riesgo de caídas evitando movilizarse por espacios reducidos o de escasa iluminación.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- No consuma alimentos crudos o trasnochados.

CONTROL DE SÍNTOMAS



NÁUSEAS Y VÓMITOS

Son efectos secundarios frecuentes de la quimioterapia, sin embargo, es posible tolerarlos llevando a cabo algunas indicaciones.

¿Qué puedo hacer?

- Coma en pequeñas cantidades y frecuentemente, pero despacio. Recuerde tomar líquidos por lo menos una hora antes o después de las comidas, en lugar de hacerlo con las comidas.
- Identifique y evite si existe algún olor, sabor o imagen que le aumente o genere náuseas. Le puede ayudar dejar que la comida se enfríe antes de consumirla.
- Descanse en una silla después de comer, pero no se acueste por completo hasta que hayan pasado por lo menos dos horas.
- Respire profundo y despacio cuando sienta náuseas; si se presentan durante la quimioterapia, evite comer por lo menos unas horas antes del procedimiento.

CONTROL DE SÍNTOMAS



FATIGA

Durante el tratamiento se sentirá cansado y tendrá que reducir algunas actividades que requieran esfuerzo, aproveche los días en que se sienta con energía.

¿Qué puedo hacer?

- Recuerde que cuando se encuentre sentado o acostado, es mejor levantarse lentamente para evitar marearse.
- Es posible que la fatiga continúe tiempo después de terminado el tratamiento, esto es normal.
- Sin embargo, solicite ayuda cuando lo necesite y comente sus síntomas constantemente al personal médico o de enfermería.



SOCIEDAD DE CIRUGÍA DE BOGOTÁ
HOSPITAL DE SAN JOSÉ

Colombia

CONTROL DE SÍNTOMAS



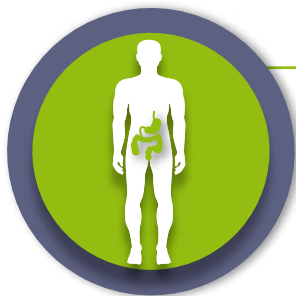
FALTA DE APETITO

Pueden presentarse días en los que no pueda comer nada debido a diversas causas como náuseas, cambios en el gusto, problemas de boca y garganta, depresión o cansancio.

¿Qué puedo hacer?

- Fije sus horas de alimentación para hacer de la comida un hábito más recurrente y hágalo aunque no tenga hambre.
- Incremente la frecuencia de comidas pequeñas de 5 a 6, en vez de tres grandes por día.
- Varíe los sitios en donde come y rodéese de lugares agradables acompañado de familiares y amigos.
- Use tenedores o cucharas de plástico si la comida tiene sabor a metal. También puede usar cacerolas de vidrio o loza para cocinar los alimentos.

CONTROL DE SÍNTOMAS



ESTREÑIMIENTO

Algunos de los medicamentos usados en la quimioterapia pueden causar estreñimiento.

Comente con su médico quien le dará indicaciones para su manejo.

¿Qué puedo hacer?

- Consuma alimentos con mucha fibra como: frutas y verduras, nueces y semillas, cereal y pan integral.
- Incluya en su dieta alimentos que sirvan para mejorar el tránsito intestinal como pitaya, papaya y granadilla.
- Incremente la ingesta de líquidos.
- Haga caminatas cortas de acuerdo con lo que su estado le permita.
- Realice movimientos circulares en su abdomen en dirección de las manecillas del reloj.
- Consulte a su médico en caso de no obtener ningún resultado con estas medidas.

CONTROL DE SÍNTOMAS



DIARREA

Algunos de los medicamentos usados en la quimioterapia pueden causar diarrea. Comente con su médico quien le dará indicaciones para su manejo.

¿Qué puedo hacer?

- Evite comer alimentos que causen flatulencia como el repollo, coliflor, rábanos, nabos, pepinos, pimientos o cebolla.
- Consuma pequeñas cantidades de comida de manera frecuente 5 a 6 veces al día y limite el consumo de grasas.
- Procure dejar descansar su intestino durante estos episodios, para ello no coma ni beba nada durante 2 horas.
- Beba más agua de lo habitual (de 8 a 12 vasos de líquido diario), para reponer las pérdidas.
- Recuerde que la diarrea se puede presentar días después de iniciado el tratamiento. Cuando el episodio disminuya, consuma alimentos ricos en potasio como: banano, papa y durazno.
- Avise a su médico para que valore si se trata de un episodio importante, de lo contrario consulte por Urgencias.

CONTROL DE SÍNTOMAS



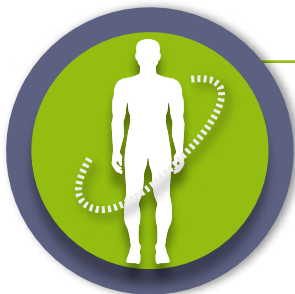
CAÍDA DEL PELO CEJAS Y PESTAÑAS

La quimioterapia puede hacer que el pelo de su cabeza y cuerpo se caiga. Pregúntele a su médico si el tipo de tratamiento que le aplicaran le producirá este efecto.

¿Qué puedo hacer?

- Recuerde que el pelo podría empezar a caerse 2 ó 3 semanas después de haber empezado la quimioterapia. Usted puede cepillar su pelo suavemente, cortarlo muy pequeño o rasurarse la cabeza.
- Mantenga la cabeza protegida del sol y del frío, usando peluca, gorros o pañoletas que sean de su agrado. Descúbrase unas horas al día para que el cuero cabelludo se ventile.
- El cabello puede volver a crecer 2 ó 3 meses después de terminar el tratamiento. A veces, este pelo puede ser diferente, lentamente volverá a ser como era antes del tratamiento.
- Evite las pestañas postizas ya que el pegante no es bueno y cuando empiecen a salir no use pestañina pues aún son muy débiles. Si los ojos le pican, se resecan o lagrimean puede usar lágrimas artificiales o suero fisiológico.

CONTROL DE SÍNTOMAS



CUIDADO DE LA PIEL

La mayor parte de los problemas de piel no son graves, pero es muy importante estar atento a cualquier cambio y comunicarlo a su médico tratante.

¿Qué puedo hacer?

- Evite la presión excesiva en la planta de los pies o palmas de las manos, así como la exposición prolongada de agua caliente ya que usualmente esta zona se ve más afectada y tiende a enrojecerse, inflamarse o agrietarse.
- Evite actividades como trotar, saltar, realizar aeróbicos y las caminatas largas o rápidas.
- Utilice jabones neutros, suaves para la piel y aplique crema o bálsamo después del baño cuando la piel aún esta húmeda. No olvide el protector solar.
- Evite hacerse tatuajes, exfoliación y piercings. Recuerde que la depilación debe realizarse con pinzas o rasurador eléctrica y aún así, disminuya la frecuencia.
- Mantenga las uñas limpias y cortas. Comente con el personal asistencial antes de hacerse un arreglo de manos y pies.

CONTROL DE SÍNTOMAS



BOCA Y GARGANTA

Recuerde que es muy importante realizar el autoexamen de la boca periódicamente e informar cualquier hallazgo o molestia.

¿Qué puedo hacer?

- Programe cita con su odontólogo antes de iniciar el tratamiento y cuénteles acerca del procedimiento que va a iniciar.
- Informe a su médico tratante en caso de requerir procedimientos.
- Extreme los cuidados de la boca, usando un cepillo con cerdas suaves y en lo posible, crema dental con flúor y bicarbonato de sodio.
- Mantenga su boca y labios humectados (manteca de cacao, caléndula, botella de agua).
- Realice enjuagues bucales sin alcohol, si sus encías o mejillas están inflamadas.
- Evite los alimentos muy calientes y los que puedan lastimar su boca como los crujientes, ácidos, las bebidas alcohólicas o azucaradas y el cigarrillo.

CONTROL DE SÍNTOMAS



ALTERACIÓN DE LA MEMORIA

La falta de concentración o de memoria se puede deber a varios factores como: estrés, tipo de cáncer, tipo de tratamiento o a otros problemas de salud.

¿Qué puedo hacer?

- Realice actividades que requieran concentración a la hora del día en que se sienta mejor y con más energía.
- Descanse por tiempos más prolongados y duerma más horas de lo acostumbrado.
- Escriba las actividades y fechas que desea recordar.
- Realice un calendario especial con los días y horas en que debe tomar sus medicamentos.
- Pídale ayuda a sus familiares o amigos cuando lo necesite.

SIGNOS DE ALARMA



Recuerde que es importante acudir al servicio de urgencias en caso de presentar algún signo o síntoma de alerta.

- Dificultad para respirar, tos fuerte o irritación de garganta.
- Fiebre con temperatura mayor a 38 °C.
- Enrojecimiento, calor, ardor o molestia, especialmente alrededor de una herida o en el sitio de colocación del catéter.
- Sangrado abundante, aparición de puntos rojos y hematomas de cualquier parte del cuerpo.
- Ardor al orinar o cambios en las características de la orina como color y/o cantidad.
- Secreción o picazón vaginal.
- Dolor abdominal intenso.
- Dolor severo en cualquier parte del cuerpo.
- Estreñimiento o diarrea con una frecuencia mayor a 4 deposiciones líquidas en 24 horas.
- Cualquier síntoma que usted considere importante y que no mejore.

SEXUALIDAD



Hable con su médico antes de empezar el tratamiento, esto le ayudará a disipar sus dudas y a tener una visión clara sobre el desarrollo de su sexualidad, aspectos relacionados con fertilidad y planificación familiar.

● Situaciones frecuentes en las mujeres

- Sequedad o comezón en la vagina.
- Calores (sofocos y bochornos).
- Infecciones vaginales o urinarias.
- Menstruación irregular o ausencia de ella.
- Estrés, cansancio o desinterés en tener relaciones sexuales.

● Situaciones frecuentes en los hombres

- Puede ser difícil lograr una erección o mantenerla.
- Es posible que no pueda tener un orgasmo.
- Podría sentirse demasiado cansado o tenso para tener relaciones sexuales.

SEXUALIDAD



¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

- Tenga presente que los cambios que podrían ocurrir dependen de varios factores como su tipo de cáncer y de tratamiento, edad y otros aspectos relacionados con su salud.
- Asegúrese de usar siempre condón durante sus relaciones sexuales ya que el semen podría tener restos de quimioterapia y afectar a su pareja.
- Hable de sus sentimientos e inquietudes con su pareja y encuentre nuevas formas de expresar amor e intimidad.
- Considere la planificación familiar ya que la Quimioterapia puede afectar al feto. Recuerde que un posible efecto de la quimioterapia es la infertilidad, si desea tener hijos después del tratamiento hable con su médico para escuchar las opciones y recomendaciones.

Si usted siente o presenta tristeza incontrolable, temor o angustia, episodios de mal genio, dolor en la nuca o falta de sueño...

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?



- Siéntese en un lugar cómodo a escuchar música.
- Pase tiempo con la persona que ama.
- Salga a caminar y disfrute del aire libre.
- Realice algún pasatiempo o actividad de su agrado.
- Hable con alguien de confianza para compartir sus sentimientos y pensamientos.
- Busque el apoyo emocional, espiritual y/o religioso de su preferencia.



SOCIEDAD DE CIRUGÍA DE BOGOTÁ
HOSPITAL DE SAN JOSE

Colombia

Cuidamos personas

Calle 10 No. 18 -75
Conmutador: 353 80 00
Bogotá - Colombia

www.hospitaldesan jose.org.co