

Cuadernillo educativo

Cuidados generales para el paciente en quimioterapia y cuidadores



Recibe un cordial saludo de la Organización Foscá



Le invitamos a explorar
esta guía educativa para pacientes
en quimioterapia y cuidadores;
su objetivo es complementar
las indicaciones dadas por
el personal de salud para garantizar
su tratamiento integral.



¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es la administración de medicamentos por diferentes vías, con el fin de destruir o controlar el crecimiento de las células que provocan el cáncer.



Las quimioterapias se administran por ciclos, su médico tratante definirá cuántos ciclos son requeridos para completar su tratamiento.



Cada vez que se requiera realizar un nuevo ciclo, se le realizarán exámenes de sangre y tendrá cita con el especialista.

¿Qué hacer antes de iniciar la quimioterapia?



Asegúrese de que el personal de salud (enfermería-Médico) haya recibido los resultados de laboratorio previo al inicio del ciclo de quimioterapia.



Aliméntese de manera saludable antes de recibir la quimioterapia evitando grasas, condimentos, ácidos o alimentos procesados.



Hidrátese el día anterior con líquidos como aromáticas, agua pura, té o suero oral.



Prepare los alimentos que llevará a la sala de aplicación de quimioterapia evitando aquellos que produzcan olores fuertes como el ajo, cebolla o pescados.

¿Qué hacer antes de iniciar la quimioterapia?



Informe al personal de salud si requiere traslado en silla de ruedas, uso de cama o camilla durante su estancia en sala.



Si el médico le ha ordenado tomar medicamentos antes de quimioterapia, asegúrese de no tomarlos hasta recibir a orientación telefónica de la enfermera.

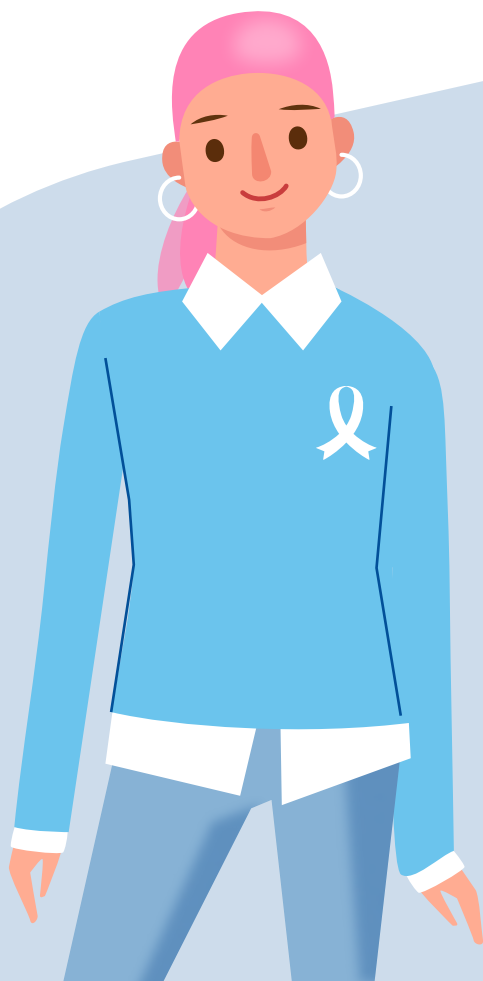


Si actualmente toma medicamentos para el control de enfermedades crónicas en casa debe consultar con el personal de salud acerca de la continuidad de los mismos.

¿Qué hacer antes de iniciar la quimioterapia?



Recibirá una llamada telefónica para confirmar fecha y hora de la cita de quimioterapia. Por favor, informe al personal de salud si ha presentado cambios o alteraciones en su estado de salud.



¿Qué hacer el día de la quimioterapia?



El día de la aplicación del tratamiento debe presentarse con su documento de identidad en admisiones del Centro de Cáncer para cumplir con los procedimientos administrativos correspondientes.



Asista con ropa y zapatos cómodos (sudadera, tenis u otro).

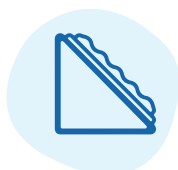


Puede traer material lúdico como libros, revistas u otros. Asimismo, podrá utilizar tableta o celular con audífonos.

¿Qué hacer el día de la quimioterapia?



Preséntese al tratamiento desayunado.



Durante la administración de la terapia puede ingerir alimentos ligeros como agua, frutas enteras sin cáscara, sándwich (sin salsas o embutidos), galletas u otros alimentos saludables.



Asista con un acompañante que sea mayor de edad y que no se encuentre con ninguna enfermedad respiratoria (gripa, covid u otra).

Es obligatorio el acompañamiento para menores de 18 años y adultos mayores de 65 años.

¿Qué recomendaciones debe seguir durante el tratamiento de quimioterapia?



- **Asista puntualmente a la hora indicada para su tratamiento.**
- **Recuerde que es muy importante informar a enfermería si tiene algún cambio en su estado de salud.**
- **Ubíquese con comodidad en el sitio dispuesto para la aplicación de quimioterapia.**
- **Una vez instalado el catéter venoso para su tratamiento tenga cuidado para evitar su desconexión.**
- **Vigile el estado de la piel alrededor de su catéter e informe si siente dolor u observa hinchazón de la piel o cualquier otro cambio.**

¿Qué recomendaciones debe seguir durante el tratamiento de quimioterapia?

- Informe al personal de salud si durante la aplicación presenta tos, dificultad para respirar o tragar, dolor o inflamación de cualquier tipo.
- Solicite ayuda de personal de salud o su acompañante para el desplazamiento al baño.



¿Qué efectos tiene sobre su cuerpo la quimioterapia?

La aplicación de los medicamentos de quimioterapia produce en el cuerpo efectos secundarios que pueden variar de persona a persona.



Disminución del recuento de glóbulos rojos en sangre (anemia)



Caída del cabello (solo se presenta por la administración de algunos medicamentos)



Debilitamiento del sistema inmunitario (defensas bajas)



Recuento bajo de plaqueta (aparición de moretones o sangrados)



Cansancio o debilidad

¿Qué efectos tiene sobre su cuerpo la quimioterapia?



Dolor en alguna parte del cuerpo



Placas en boca o garganta



Cambios en el apetito



Náuseas o vómito



Estreñimiento



Diarrea



¿Cómo cuidar su sistema inmunológico luego de la quimioterapia?



- Utilice tapabocas quirúrgico para disminuir el riesgo de ser contagiado con enfermedades respiratorias.
- Evite el contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias (gripa o covid).
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón; sobre todo antes de comer y después de ir al baño.
- Evite asistir a lugares donde haya aglomeración de personas o recintos cerrados.
- Mantenga hábitos de higiene y aseo personal.

¿Cómo manejar el cansancio y la fatiga luego de la quimioterapia?

- Evite realizar actividades que requieran esfuerzo físico.
- Tome periodos de descanso durante el día.
- Realice actividades que le generen bienestar como manualidades, escuchar música o leer.
- Puede realizar actividad física moderada como caminar o bailar.



¿Cómo manejar la caída del cabello y vello luego de la quimioterapia?

No todas las quimioterapias causan alopecia o caída del cabello y vello.

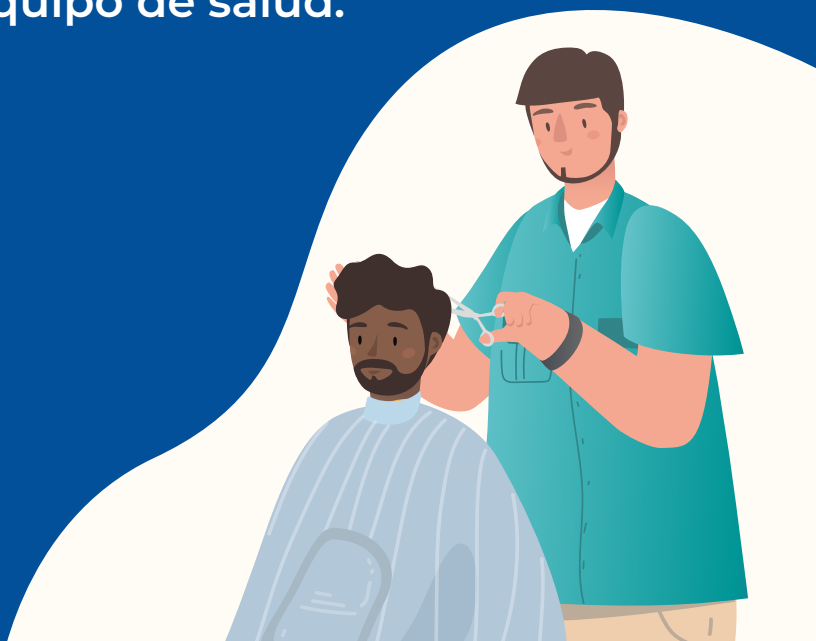


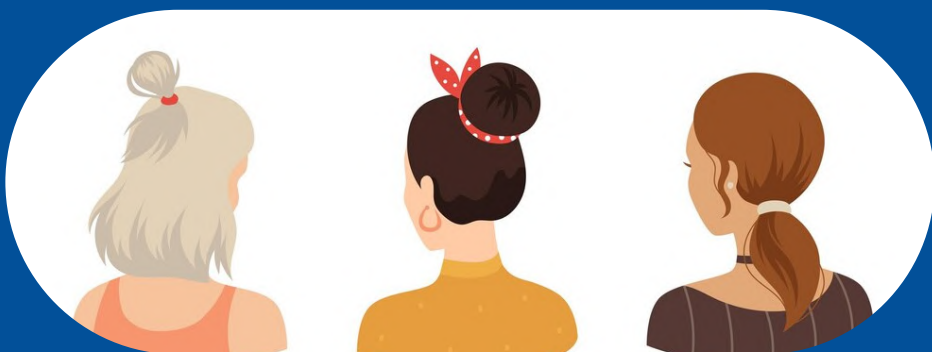
Consulte con su equipo de salud acerca de su caso. Una vez terminado el tratamiento de quimioterapia el cabello y vello vuelve a crecer.

Estas son algunas recomendaciones si su quimioterapia provoca la caída del cabello y vello de las cejas, pestañas, axilas y zona genital.

- La caída del cabello o vello puede variar de persona a persona, puede ser poco a poco durante el tratamiento o puede ocurrir entre 2 a 4 semanas después de iniciar la quimioterapia.

- En algunos casos, la caída puede ocasionar cierto dolor en el cuero cabelludo, por ello, se sugiere realizar un corte de cabello corto o rasurar su cabeza según su preferencia o experiencia durante el tratamiento.
- Utilice un champú suave para el lavado del cabello, séquelo suavemente evitando secadores, planchas o rizadores.
- Proteja la piel del cuero cabelludo del sol, utilizando bloqueador solar, sombrero y sombrilla.
- Hidrátese la piel del cuero cabelludo con crema.
- Evite utilizar productos químicos o tratamientos como coloraciones o alisados para el cabello, consulte con el equipo de salud.

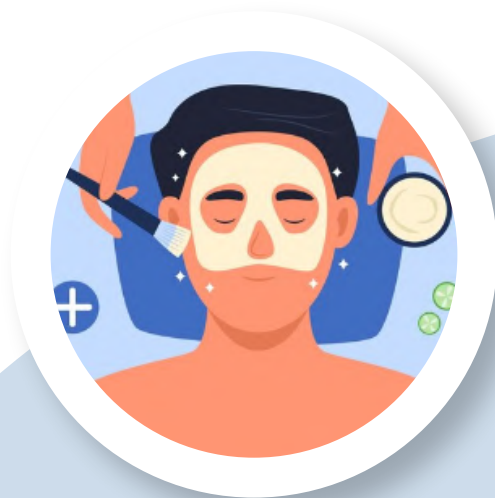




- Algunas opciones para utilizar podrían ser el uso de peluca, pañuelo o turbante según su preferencia o experiencia durante el tratamiento.
- En caso de caída de las pestañas utilice gafas de sol, sombrero o sombrilla para proteger los ojos de los rayos solares.
- El uso de maquillaje puede ayudarle con su autoestima o imagen corporal, preferiblemente use productos nuevos y no comparta su maquillaje.
- Evite el uso de pestañas postizas, debido a que esto retrasa o impide el proceso de crecimiento de las pestañas naturales.

¿Cómo cuidar su piel luego de la quimioterapia?

- Cuide su piel del sol y el calor, utilizando bloqueador solar, sombrero o sombrilla.
- En lo posible utilice rasuradora eléctrica para retirar el vello de la barba, esto con el fin de evitar cortaduras en la piel.
- Hidrátese la piel con la crema hidratante suave.
- Utilice un jabón suave para su higiene personal.



¿Cómo cuidar su piel luego de la quimioterapia?

- Evite utilizar productos con alcohol o perfumes que pueden irritar la piel.
- No acuda a salones de belleza para arreglar sus uñas. Usted debe tener su propio kit personal.
- Mantenga las uñas cortas evitando la utilización de uñas permanentes, semipermanentes o productos químicos.



¿Qué cuidados debe tener con su boca o garganta luego de la quimioterapia?

- Consulte con su oncólogo cualquier procedimiento odontológico que deba realizarse.
- Realice su higiene bucal con cuidado, utilizando un cepillo de cerdas suaves, puede sumergirlo en agua tibia antes de usarlo.
- No utilice enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Mantenga hidratada la boca haciendo enjuagues con infusiones frías de manzanilla o caléndula o productos recomendados por el personal de salud.
- Evite fumar o tomar bebidas alcohólicas, esto puede aumentar la inflamación en la boca.
Informe al personal de salud la aparición de placas en la boca.



¿Cómo manejar las náuseas y vómito luego de la quimioterapia?



Coma y mastique despacio
pequeñas cantidades de
alimentos varias veces al día.



Tómese la medicación indicada
por el médico tratante.



Evite los alimentos con olores
fuertes o que le son
desagradables.



Evite consumir alimentos
grasos, condimentados
o salados.



Coma sentado(a) y no emplee
ropa que apriete el abdomen.

¿Cómo manejar las náuseas y vómito luego de la quimioterapia?



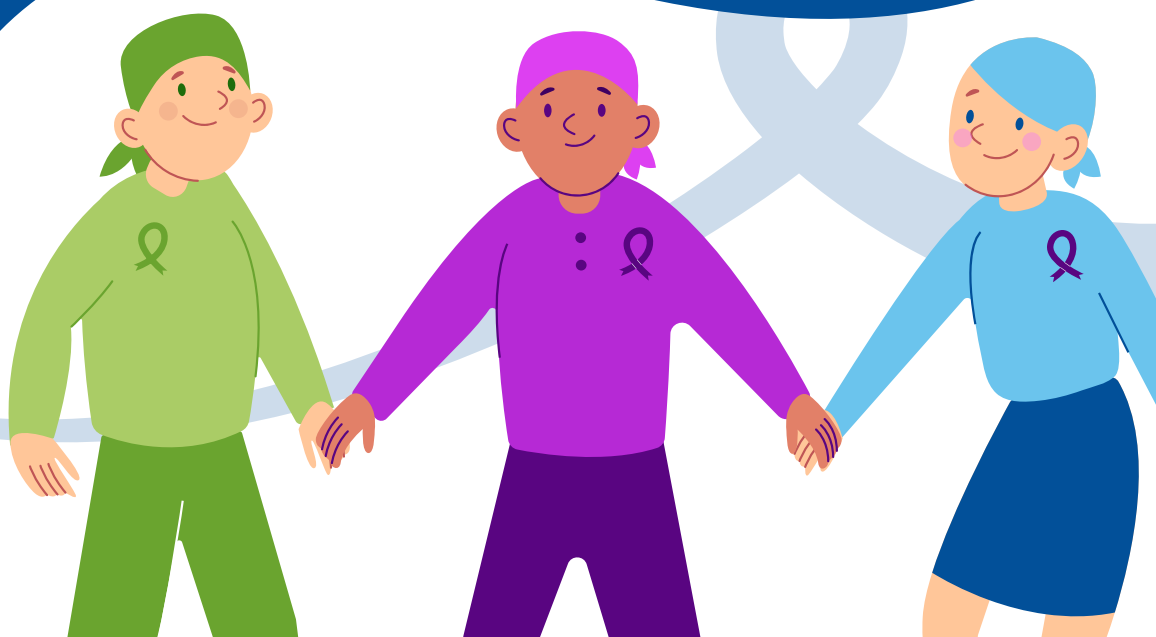
Manténgase hidratado con agua o aromáticas que pueden ayudarle a controlar la náusea.



Consuma hielo picado o bebidas frías, esto le ayudará a controlar las náuseas.



Utilice mecanismos de relajación como la música instrumental, respiraciones profundas, lectura de libros, videojuegos o meditación.



¿Cómo manejar la diarrea luego de la quimioterapia?

- Una vez inicie la diarrea manténgase hidratado con suero oral, caldos, agua o infusiones, tome líquido después de cada deposición.
- Evite los alimentos que contengan fibra como frutas o verduras crudas.
- Lleve un registro aproximado de la cantidad o número de deposiciones y consulte con el personal de salud.
- Consuma alimentos astringentes como plátano, arroz o papa.
- Utilice un papel higiénico suave, paños húmedos o báñese después de cada deposición para evitar irritación en la piel del ano.
- Tome los medicamentos recomendados por el personal de salud.

¿Cómo manejar el estreñimiento luego de la quimioterapia?



Hidrátese con líquidos de su preferencia (agua, suero, té, aromáticas o infusiones) mínimo 8 vasos medianos de líquido al día.



Mantenga una dieta rica en fibra como frutas y verduras.



Realice actividad física moderada.



Realice un masaje circular suave en el abdomen, en dirección a las manecillas de reloj, a fin de estimular los movimientos intestinales.

¿Cómo debe ser su alimentación después de la quimioterapia?



Consuma agua preferiblemente de botellón, pasada por un filtro o hervida.



Coma de manera saludable evitando los alimentos condimentados, ácidos, salados o con exceso de azúcares.



Manténgase hidratado con líquidos de su preferencia (agua, suero, té, aromáticas o infusiones).



**Al comer frutas y verduras
lávelas muy bien y retire la cáscara.**



**Prefiera los alimentos bien cocidos,
evite los alimentos fritos.**



**Revise las etiquetas de
vencimientos de los productos
a consumir.**



**Realice una adecuada manipulación
de carnes o huevos para
evitar infecciones.**



**Compre sus productos en lugares
donde garanticen una adecuada
red de frío.**



Evite consumir comidas recalentadas o productos procesados, prefiera los alimentos frescos.



Organice un menú semanal con los alimentos de su preferencia.



¿Cómo debe ser su vida sexual luego de la quimioterapia?



- Durante el tratamiento de quimioterapia puede sentir disminución del deseo sexual, consulte con el médico acerca de la actividad sexual que es conveniente para usted.
- Es importante utilizar un método de planificación familiar efectivo durante el tratamiento de quimioterapia.
- La mucosa de la vagina puede perder su lubricación ocasionando molestia o dolor durante la relación sexual, utilice lubricantes o hidratantes vaginales a base de agua.
- Converse con su pareja acerca de sus sentimientos y deseo sexual durante la quimioterapia.



¿Qué cuidados debe tener después de la quimioterapia?



Es importante asistir a su cita de control médico de seguimiento posterior al ciclo de quimioterapia.



Realice sus exámenes y envíelos por los medios indicados por el personal de salud.

Consulte con su médico o enfermera si presenta

Dolor o inflamación en la piel del área donde se le inyectó la quimioterapia

Sangrado por encías o nariz

Erupción en piel o uñas

Dificultad para comer

Náuseas o inapetencia a los alimentos

Debilidad



¿Cuándo acudir a urgencias?



- Fiebre superior a 38°
(medida con termómetro)
- Aparición de moretones
o morados sin explicación
- Escalofríos
- Dolor intenso en cualquier parte
del cuerpo
- Dificultad para respirar
- Convulsiones
- Sangre por encías,
orina o heces fecales
- Diarrea de difícil manejo
- Vómito no controlado
- Desmayo o pérdida de conciencia
- Reacciones alérgicas
como hinchazón en labios,
ojos, nariz o garganta

**Para mayor información
comuníquese a:**

FOSCAL INTERNACIONAL

607 70003000

7004 Sala Quimioterapia

7006 Consulta externa

7024 Enfermería

para programación de quimioterapia

**A continuación, lo invitamos a evaluar
el entendimiento de las indicaciones dadas**

Haz clic aquí



**Centro de Cáncer y Enfermedades Hematológicas
Virgilio Galvis Ramírez**

