



LA QUIMIOTERAPIA Y SUS EFECTOS SECUNDARIOS RECOMENDACIONES

SERVICIO DE
ONCOLOGÍA MÉDICA
HOSPITAL DONOSTIA

D O N O S T I A O S P I T A L E A

IDOH ONKO-HEMATOLOGIAKO
DONOSTIA INSTITUTUA
INSTITUTO DONOSTIA
DE ONCO-HEMATOLOGÍA

H O S P I T A L D O N O S T I A



LA QUIMIOTERAPIA Y SUS EFECTOS SECUNDARIOS RECOMENDACIONES ÍNDICE

¿Cómo usar esta guía? 3

¿Qué es la Quimioterapia? 4

¿Dónde tengo que acudir para recibir el tratamiento? 5

¿Qué médico me va a seguir mientras dure el tratamiento? 6

Recomendaciones generales 7

¿Qué efectos secundarios existen? 9

Teléfonos de contacto y localización 28

Lea tranquilamente esta guía.

Le recomendamos que alguien de su confianza también la lea y así mejorará su comprensión.

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

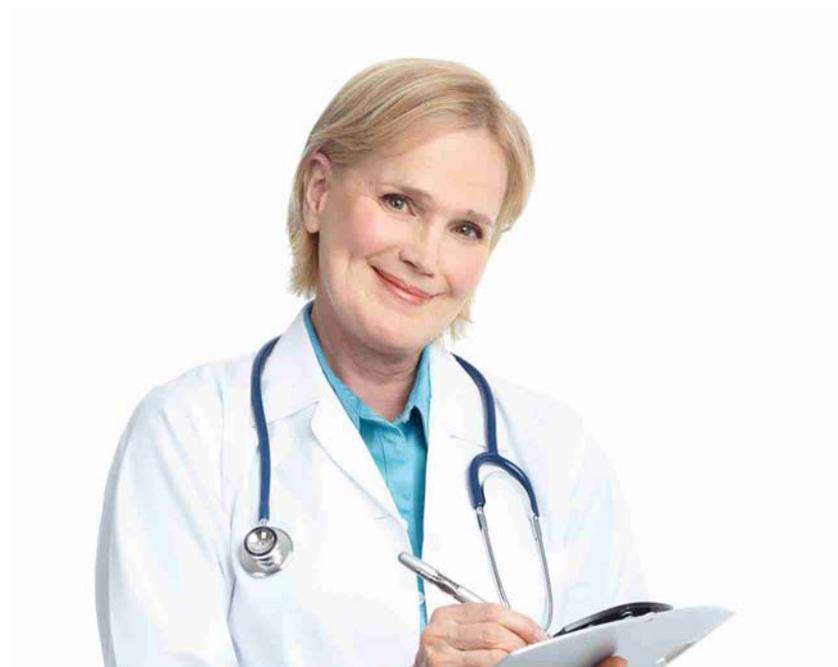
Esta guía es un manual informativo sobre los efectos secundarios de la quimioterapia y recomendaciones para cada uno de ellos.

Si se diera el caso de que sufre alguno de estos efectos secundarios, **siga las recomendaciones propias del síntoma.**

En la guía **están expuestos los efectos más comunes** que se suelen presentar. **Esto no quiere decir, que todos estos efectos secundarios le vayan a afectar.**

Su oncólogo y el equipo de enfermería, le explicarán los que se pueden presentar en su caso, ya que dependen del tipo de tratamiento.

No dude en preguntar cualquier cuestión que le preocupe. Recuerde que los profesionales del equipo de Oncología están para ayudarle en su paso por el Hospital Donostia.



¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

La quimioterapia es un tipo de tratamiento para su enfermedad. Existen muchos tipos de fármacos y su forma de administración puede ser:

- **Endovenosa:** se inyecta en la vena por medio de sueros.
- **Oral:** pastillas para tragar (*en el domicilio o en el Hospital de Día*)
- **Intramuscular:** se inyecta en un músculo, habitualmente en el glúteo.
- **Intratecal:** se inyecta en el espacio donde está el líquido cefalorraquídeo, generalmente en la zona baja de la espalda.

La quimioterapia puede originar algunos efectos secundarios que son diferentes en cada paciente. Estos efectos se deben a que los fármacos, pueden atacar también a algunas células sanas, además de a las tumorales.

Los efectos secundarios que conocemos son variados. En este cuadernillo están expuestos los efectos secundarios más comunes y las recomendaciones para intentar controlarlos.

Su oncólogo y el equipo de enfermería le explicarán los que en su caso le pueden afectar, ya que dependen del tratamiento.

¿DÓNDE TENGO QUE ACUDIR PARA RECIBIR EL TRATAMIENTO?

La quimioterapia es una medicación que precisa de unos cuidados específicos, Por ello existen habilitadas unas plantas en el hospital con unos profesionales con conocimientos y experiencia en este tipo de tratamiento Estas son:

- **Hospital de Día de Oncología Médica.**

Ubicación: Planta 2 B del Edificio Gipuzkoa. Hospital Donostia.
Teléfono de contacto: **943 006234**

- **Planta de hospitalización de Oncología Médica.**

Ubicación: Planta 2 A del Edificio Gipuzkoa. Hospital Donostia.
Teléfono de contacto: **943 006213**



Si usted recibe quimioterapia **en el Hospital de Día de Oncología o en la Planta de Hospitalización**, sepa que todo el equipo de enfermería y un oncólogo médico está disponible para cualquier eventualidad. Su oncólogo será informado de cualquier incidencia que pueda ocurrir.

El recibir el tratamiento en uno u otro sitio depende del tipo y duración del esquema de quimioterapia.

Otra alternativa es tomar el tratamiento **en su domicilio** ya que puede ser que su médico le pauté **medicación contra el cáncer en forma de pastillas**.

En la consulta se le informará del proceso que ha de seguir en su caso.

¿QUÉ MÉDICO ME VA A SEGUIR MIENTRAS DURE EL TRATAMIENTO?

El cáncer es una enfermedad que necesita ser tratado desde diferentes perspectivas. Para ello, un equipo médico de varias disciplinas, tras evaluar su caso, decidirá sobre el tratamiento más adecuado para usted. De esta forma le garantizamos un tratamiento personalizado de su enfermedad.

Si se le trata con quimioterapia, será un **Oncólogo Médico** quien se responsabilice de ese tratamiento. A usted **se le asignará un médico** con el que pasará usted visita periódicamente. Además un **equipo de enfermería** le ayudará en la gestión de citas y tratamientos y atenderá sus dudas.

Quizá, y debido a una cuestión organizativa, sea tratado por otro médico de forma puntual. No se apure, y tenga en cuenta **que todos son profesionales que trabajan en un mismo equipo.**

En la consulta se le programará el ciclo de quimioterapia y la siguiente visita al médico. Se le darán todo el tipo de instrucciones que usted precise para comprender este proceso.

RECOMENDACIONES GENERALES

1 Mantenga una adecuada higiene corporal y bucal.

Dúchese a diario. Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño. Cepille los dientes tras cada comida y haga enjuagues bucales. Use cepillo de cerdas suaves o de esponja.

2 Aumente la ingesta de líquidos. (Agua o bebidas de su gusto), pero evite el alcohol.

3 Mantenga una adecuada nutrición.

Puede ser que en los días posteriores al tratamiento no tenga apetito. No se preocupe y no se fuerce a comer. Esta sensación suele pasar en unos días. Cuando tenga hambre, aproveche a comer alimentos de alto contenido proteico, como huevos, flan,...

4 Evite las aglomeraciones, o locales con mucha gente.

5 Cuide su piel evitando exponerla al sol o al aire frío. Utilice cremas hidratantes.



6 No se extraiga piezas dentarias ni se somete a ninguna intervención por el dentista mientras esté en tratamiento. Ante cualquier complicación o infección en la boca, coménteselo al oncólogo.

7 Mantenga una actividad diaria. La ocupación en algo de su agrado le reportará bienestar. No realice actividades que supongan esfuerzo. Si es posible, procure seguir realizando su actividad social habitual.

8 Salga a la calle y pasee. Es bueno realizar ejercicio físico de bajo nivel. Si usted es muy deportista, aplase hasta el final del tratamiento el deporte de alto rendimiento (fútbol, tenis, trekking, ciclismo)

9 Procure disponer de momentos de relax y evitar el estrés. La lectura, la música, la meditación, el yoga.... son relajantes.

10 Descanse. Su cuerpo está sometido a un tratamiento y necesita estar descansado. Dormir 8 horas al día le ayudará. Es bueno echar la siesta.

11 El día del tratamiento y los 2 días siguientes, recuerde que después de usar la taza de baño, 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 o con las heces.

¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS EXISTEN?

Cansancio

Trastornos del Aparato Digestivo

- Náuseas y Vómitos
- Diarrea
- Estreñimiento
- Mucositis: bucal, vaginal, rectal
- Sequedad bucal

Alteraciones en los valores de análisis de sangre

- Anemia
- Bajada de defensas
- Hemorragias

Toxicidad Cutánea

- Alopecia (caída del cabello)
- Cambios cutáneos
- Síndrome de mano pie
- Erupciones cutáneas tipo acné

Reacción de hipersensibilidad

Alteraciones de la fertilidad

Toxicidad neurológica

CANSANCIO

Muchos pacientes suelen referir que siente una falta de energía, que les lleva a una disminución de actividad, con falta de fuerzas que no se recuperan con el descanso.

La falta de motivación y des gana es común, y a veces puede llevar a la pérdida de actividades sociales.

Estos síntomas pueden estar provocados por diferentes causas, tanto físicas como psicológicas. Es importante que su oncólogo conozca su estado para tratar de una manera más eficaz su problema. Coménteles en su próxima visita, cualquier cambio al respecto.

Le presentamos una relación de consejos que le pueden ayudar a sobrellevar ese cansancio.

- Solicite ayuda, comparta y delegue en otros tareas que debe hacer.
- Procure realizar actividades que le guste y que no le supongan esfuerzo.
- Utilice métodos para reducir el estrés: música, pasear, yoga, meditación, oración, conversar con otras personas...
- Mantenga un equilibrio entre la actividad física y el descanso. Permanezca en la cama sólo para dormir.
- Tenga una buena nutrición e hidrátese bien.
- Procure llevar una vida lo más normal para usted, y disfrute de lo que haga.



TRASTORNOS DEL APARATO DIGESTIVO

NAUSEAS Y VOMITOS

Las náuseas y los vómitos pueden empezar tras el tratamiento o se pueden presentar al cabo de 24-48 horas y pueden durar algunos días.

Su médico le recetará medicación para evitar y controlar estos síntomas. Le recomendamos:

- **Es importante comer en lugar agradable y ventilado.**
- **Intente tener un ambiente tranquilo a la hora de la comida. Coma despacio. Mastique bien.**
- **Haga comidas ligeras** y evite comidas abundantes. Es preferible repartir la comida en 5 tomas de pequeña cantidad.
- **No se fuerce a comer.** Elija alimentos que le resulten agradables. Es preferible aprovechar los momentos en que tenga hambre. La falta de apetito es habitual los días posteriores al tratamiento. No se preocupe, que en unos días recuperará las ganas de comer.
- Tome líquidos una hora antes de las comidas, **a sorbos**, y no lo mezcle con la comida para tener menor sensación de llenazo.
- Evite alimentos grasos, fritos o muy dulces.
- Son más tolerables los alimentos a temperatura ambiente.
- Si tiene un sabor metálico e insípido, puede aderezarlo con especias para mejorar las sensaciones.
- Después de comer no se tumbé. Permanezca sentado en el sillón unas dos horas.
- Use ropa suelta, no apretada (cinturones...)
- Si se presentan náuseas por la mañana, coma antes de levantarse algún alimento seco, tipo galleta, tostada o pan.

- Si vomita, cepílese los dientes y enjuague la boca con agua y algún colutorio sin alcohol.

Si a pesar de estas recomendaciones y de la medicación, **los vómitos no se controlan, acuda al Servicio de Urgencias del Hospital Donostia**. No olvide llevar el último informe médico del que disponga.

EN CASO DE NAUSEAS O VÓMITOS

Alimentos recomendados	Alimentos desaconsejados
Tortilla francesa	Fritos y tempuras
Verdura cocida	Potajes (alubias o garbanzos con chorizo-morcilla..)
Pasta con verduritas, Arroz.	Chorizo, Salchichón, Quesos curados
Sopas y caldos	Alcohol
Pescado y carne a la plancha, al horno	Carnes de alto contenido en grasa, Foie
Jamón york, pechuga de pavo cocida	Chocolate
Fruta no ácida (plátano, pera, melocotón...)	Fruta ácida (naranja, limón, kiwi, pomelo)
Postres frescos (yogur, natillas, queso fresco...)	Leche. Café

DIARREA

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

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

Con la diarrea, la pérdida de líquidos es importante. El objetivo de estas recomendaciones es **evitar la deshidratación.** Además de **agua**, se pierden muchos **electrolitos**, como el sodio o el potasio, que son necesarios reponer.

- **Aumente la ingesta de líquidos** hasta 2 litros al día. Tome agua o té con limón, bebidas isotónicas tipo Aquarius®, Gatorade®, o Sueroral®, este último de venta en farmacias.
- Se tratarán como **alimentos prohibidos** (ver tabla) ciertos alimentos, y otros se irán reintroduciendo progresivamente.
- Siga una **dieta astringente.** (ver tabla)

Si su oncólogo le recomendó alguna medicación antidiarreica, tipo FORTASEC o TIORFAN, siga la pauta de tratamiento establecido.

Si a pesar del tratamiento y la dieta no comienzan a **disminuir en frecuencia en las 24-48 horas siguientes**, o presenta **7 o más deposiciones** al día, **acuda al Servicio de Urgencias del Hospital Donostia.** No olvide llevar el último informe médico del que disponga.

Alimentos prohibidos si diarrea

- Ensaladas, verduras, frutas frescas (excepto manzana sin piel y plátano), cereales, legumbres.
- Se suprimirá la leche por tener una digestión prolongada debido a la lactosa.
- Bebidas con gas.
- Fritos y embutidos que irritan la mucosa.
- Café y zumos de naranja azucarados por su capacidad de estimular el reflejo de la defecación.
- Alcohol.
- Chocolate.

Dieta astringente:

Primer y segundo día: Comience tomando agua de arroz hervido. Con esta agua puede preparar una sopa ligera con zanahoria y algunos fideos o sémola. Puede tomar algo de plátano o manzana rallada. Cuando coma, hágalo en pequeñas cantidades para evitar estimular el reflejo defecatorio.

Días posteriores: Podrá ir introduciendo paulatinamente arroz hervido, pollo o pescado hervido, pan blanco tostado y jamón de york. Tome yogures, y galletas maría.

Si hay una buena tolerancia podrá comenzar a tomar carne o pescado a la plancha.

Si a los días, ya comienza a estar la diarrea controlada, podrá reintroducir su dieta habitual poco a poco.

ESTREÑIMIENTO

Es una complicación habitual. Consiste en la disminución **de deposiciones** (menos de dos veces a la semana) que se acompaña del endurecimiento de las heces.

Se puede producir por algunos medicamentos que se usan para prevenir los vómitos. Pero también la ausencia de actividad física puede ayudar a su aparición.

Las recomendaciones que le hacemos son:

- Siga una dieta rica en residuos y fibra. Coma verduras y hortalizas, tome cereales integrales (Kellogs®, salvado, pan integral..).
- **Aumente la ingesta de líquidos a 2-3 litros al día.** No tiene porqué ser sólo agua, puede tomar zumos naturales (más aconsejables que los industriales), infusiones, caldos...
- Intente responder inmediatamente al deseo de defecar.
- Procure mantener un horario fijo para ir al baño para educar al intestino.
- Realice actividad física diariamente, aunque sólo sea pasear.
- Si el médico le ha recetado algún laxante, siga las instrucciones.

MUCOSITIS

La **mucositis** es la alteración con inflamación del tejido que cubre el tubo digestivo.

Si se produce en la boca, la denominamos **mucositis oral**. Se manifiesta por enrojecimiento, presencia de úlceras o llagas, e inicialmente suele aparecer sequedad bucal y sensación quemante.

Recuerde que **es primordial mantener una correcta limpieza de boca**. Se recomienda el uso de cepillo dental con fibras blandas tras cada comida

En caso de que aparezca y desde los primeros síntomas siga estas recomendaciones.

- **Enjuagues bucales con bicarbonato tras cada comida:** eche una cucharadita de bicarbonato en un vaso con agua y haga enjuagues con la solución.
- Si lo prefiere puede usar también infusión de manzanilla en flor o de tomillo (efecto antiinflamatorio), sin echar azúcar a la infusión.
- **No use colutorios que contengan alcohol.** Recomendamos Tantum Verde® o PerioAid® (de venta en farmacias)
- **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/día. Retíresela para hacer los enjuagues.
- **Hidrátese** bien los labios con cremas labiales tipo **cacao**, y posteriormente puede protegerla con **vaselina** para evitar que se reseque más.
- No consuma alcohol. Si la mucosa está irritada aumentará el dolor. Por el mismo motivo, no fume.
- Tome **alimentos blandos o triturados**, preferiblemente a temperatura ambiente. **Beba agua a pequeños sorbos durante todo el día.**
- **Evite alimentos duros como el pan, galletas, frutos secos, patatas fritas...** Los caramelos o chupachups pueden lesionar más la boca.

- **Evite alimentos ácidos, fritos, amargos, picantes, muy condimentados y muy calientes.**
- **Use salsas, nata, gelatina para conseguir la consistencia adecuada, y así facilitar la deglución.**
- **Consulte con su oncólogo o enfermera, la existencia de dolor intenso que le impida tragar y alimentarse adecuadamente.**

MUCOSITIS VAGINAL O RECTAL

La mucosa de la vagina o del recto también pueden verse afectadas por la quimioterapia. Es importante remarcar que esta **es una complicación poco frecuente**. Si comienza con molestias siga estos consejos.

- Lave el periné con agua y jabón después de cada evacuación. Limpie y seque la zona evitando traumatismos.
- Evite la exposición a irritantes químicos y físicos como tampones, lubricantes, cremas vaginales, enemas...
- **Evite las relaciones sexuales** hasta la remisión completa de los síntomas de la mucositis genital.

SEQUEDAD BUCAL

La sequedad bucal es una sensación ligada a la escasez de saliva. La saliva es necesaria para el gusto, la deglución y el habla. Ayuda a evitar las infecciones y las caries dentales ya que neutraliza el ácido.

Algunos medicamentos pueden dañar las glándulas salivares y hacer que elaboren muy poca saliva. Esta complicación es más común en pacientes que combinen cierta quimioterapia con radioterapia en la zona del cuello.

Los síntomas de la sequedad bucal pueden ser: saliva espesa, aumento de la sed, lengua “estropajosa”, dificultad para usar prótesis dentales, labios secos y agrietados, cambios en el sentido del gusto.

La higiene oral cuidadosa ayuda a prevenir complicaciones derivadas de la sequedad. Siga estas instrucciones

17

- **Ingerir pequeñas cantidades de agua frecuentemente.**
- Limpiar la boca y los dientes cuidadosamente y utilizar un **dentífrico con flúor** para el cepillado.
- Chupar **caramelos blandos sin azúcar** o masticar chicle **sin azúcar con xilitol** puede ayudar a estimular la producción de saliva. Puede sustituirlos por trozos de piña natural.
- **Evite comer cualquier alimento seco** que requieren grandes cantidades de saliva para masticar y tragar, así como las cosas que irritan y secan las membranas mucosas, como son: el alcohol, bebidas carbonatadas, cafeína y alimentos picantes.
- **La saliva artificial**, es un sustituto beneficioso que ayuda en la lubricación de la mucosa oral. Está disponible en farmacias. Es recomendable su utilización, antes de las comidas, a la hora de acostarse, y cuando sea necesario promover la lubricación oral.

ALTERACIÓN EN LOS VALORES DE ANÁLISIS DE SANGRE

La quimioterapia afecta a las células sanguíneas y puede hacer descender algunos valores de la analítica provocando anemia, bajada de defensas o hemorragias.

Para controlar cualquier variación en la sangre, **se le someterá a un control analítico periódico.**

ANEMIA

Se trata de la disminución de los valores de la hemoglobina y hematíes. El síntoma más característico es el **cansancio o fatiga.**

El equipo de enfermería y su oncólogo valorará su analítica para saber si está en condiciones de poner el tratamiento.

- Procure descansar. Se necesitan unos días para que el cuerpo remonte esta situación.
- Siga las instrucciones que le indiquen desde el hospital.

BAJADA DE DEFENSAS

La bajada de defensas es una disminución de neutrófilos (glóbulos blancos) **en sangre.** A esto se le denomina neutropenia.

Esto hace que tenga más facilidad de padecer una infección, por lo que debe evitar el contacto con personas que padezcan alguna enfermedad infecciosa. En este momento es deberá extremar su higiene.

El síntoma que puede aparece es la fiebre (temperatura de 38°C o más)

Además de las recomendaciones siguientes siga las instrucciones que le indiquen desde el hospital.

- Evite las multitudes, personas resfriadas, con gripe, herpes y personas recién vacunadas, así como niños con enfermedades como el sarampión o la varicela. Evite el contacto directo con animales.
- Lávese bien las manos antes de comer y preparar alimentos y después de ir al baño. Dúchese a diario.
- Tome frutas y verduras que se puedan lavar o cocer. Tome leche y quesos pasteurizados. No tome pescados ni carne poco hechos.
- Mantenga las uñas cortas y limpias y evite los traumatismos de la piel y mucosas
- Mantenga una adecuada higiene bucal 3-4 veces al día.

Si aparece fiebre de 38° C o más, o tiene escalofríos o tiritona, debe de acudir al Servicio de Urgencias del Hospital Donostia. No olvide llevar el último informe médico del que disponga.

HEMORRAGIAS

A la disminución del recuento sanguíneo de plaquetas se denomina trombopenia. El síntoma más característico es la **hemorragia**, y puede aparecer en diferentes localizaciones.

Si usted comienza con pequeñas manchas rojas en la piel (petequias), **hemorragias, que no se controlan, nasales o de encías, hematomas importantes, orina con sangre o heces negras deberá de acudir al Servicio de Urgencias del Hospital Donostia.** No olvide llevar el último informe médico del que disponga.

FUNCIÓN RENAL

La mayoría de los fármacos se eliminan en gran parte con la orina en las horas o días siguientes a la administración de los mismos. También algunos fármacos pueden perjudicar al riñón o vías urinarias.

- Beba abundante líquido, entre 2 y 3 litros el día anterior al tratamiento y por lo menos dos días después, para ayudar a eliminar los residuos de la quimioterapia.
- Si observa algún cambio de coloración en la orina tras el tratamiento no se asuste, ya que puede ser debido a la eliminación de los colorantes de los fármacos utilizados.
- Si aparecen molestias al orinar, disminución de la cantidad de orina, consulte con su médico de familia.



TOXICIDAD CUTÁNEA

ALOPECIA O CAIDA DEL CABELLO

La caída del pelo o alopecia es producida por la quimioterapia.

No todos los tratamientos provocan la caída del cabello. A veces, sólo se da una pérdida de volumen. El oncólogo y la enfermera le informarán sobre su caso particular.

La alopecia puede ir acompañada de pérdida de pelo en otras zonas del cuerpo. Es decir, se pueden ver afectadas las cejas, pestañas, brazos, piernas, axilas y zona púbica.

La alopecia suele producirse entre la segunda y tercera semana desde el primer tratamiento con el pico máximo a los 2 meses. Recalcamos, que sólo algunos lo provocan. El pelo volverá a crecer a las semanas del fin de la quimioterapia, y a veces crece con un cambio en la textura y en el color.

Todo esto suele suponer un impacto psicológico importante. Le recordamos que si en ese momento o en cualquier otro, necesita de apoyo psicológico, puede pedir cita en el Servicio de Psicología Oncológica del que disponemos.

21

Recomendaciones para el **cuidado del cuero cabelludo**

- Use un champú suave y No use secador.
- Use cepillos suaves para el cabello.
- **No use productos químicos durante estos meses.** Si quiere seguir tiñéndose el pelo, use tintes sin amoníaco o naturales tipo henna.
- No se haga la permanente.

Nuestros consejos **ante la pérdida total de cabello** son:

Le recomendamos que se corte el pelo antes de que comience a caerse. Resulta más cómodo e higiénico, y le ayudará en su cambio de imagen.

Si opta por una peluca, acuda a una peluquería especializada **antes de comenzar con las sesiones**, para que su pelo esté intacto y puedan ofrecerle una peluca lo más similar a su color y tipo de cabello.

Lávese con un producto neutro y agua para mantener una perfecta higiene del cuero cabelludo.

Proteja el cuero cabelludo cuando esté al aire libre: use gorras, sombreros, pañuelo o peluca.

Existen tratamientos estéticos (tatuaje de cejas, talleres de maquillaje...) que le pueden ayudar a mejorar su imagen.

CAMBIOS CUTÁNEOS

Algunos fármacos pueden provocar que la **piel se reseque** más de lo habitual pudiendo aparecer descamación intensa. También puede reducir las defensas naturales de la piel contra los rayos solares, favoreciendo la aparición de manchas y oscurecimiento de las zonas expuestas.

De la misma forma, se pueden **oscurecer las uñas y volverlas más frágiles. El recorrido de las venas** por donde pasa la quimioterapia puede oscurecerse.

Estos síntomas desaparecen con el paso del tiempo una vez terminado el tratamiento.

Recomendaciones

- Utilice protector solar de máxima graduación (45 – 50). Evite las horas extremas de sol (desde las 12 a las 16 horas). Cúbrase con gorras o sombreros. No se exponga al sol.
- Mantenga una buena higiene corporal. Seque la piel sin friccionar.
- Hidrate bien su piel con cremas y lociones hidratante
- En espacios abiertos (campo, playa...) procure estar a la sombra y proteger los ojos con gafas de sol.

SÍNDROME DE MANO PIE

Algunos de los fármacos pueden producir un tipo de alteración en las palmas de las manos y plantas de los pies. Su médico o enfermera le indicará si el medicamento que está tomando puede o no provocarla.

El síndrome de mano- pie suele comenzar con **hormigueos y aumento de la sensibilidad** en manos y en pies. Puede progresar a un ligero hinchazón las palmas y en las plantas. En ocasiones toman una **coloración rojiza** y se acompaña de **descamación y grietas**.

Esta alteración es molesta y le puede impedir realizar actividades cotidianas como el peinarse o conducir, ya que agarrar y doblar la mano provoca dolor.

Es importante que si aparece esta eventualidad se lo comente al oncólogo.

Recomendaciones

- Manténgase en lugares frescos. No se exponga al sol
- Hidrátese diariamente las manos con crema arcilla verde?? (Lacasta)
- Puede introducir las manos y pies en agua fría para aliviar la molestia.
- Evite el agua muy caliente
- Utilice calzado ancho para que no le apriete
- Evitar hacer actividades que conlleven un esfuerzo con las manos como coger peso, conducir, barrer....

ERUPCIONES CUTÁNEAS TIPO ACNÉ

Sólo algunos fármacos pueden producir este tipo de efecto secundario. Si es su caso, será informado de ello.

La **reacción cutánea tipo acné** es llamativa pero manejable. Suele acompañarse de **sequedad y descamación**. Su oncólogo y el equipo de enfermería que le trata, estará atento a ese proceso para proporcionarle los cuidados que necesite.

Esta reacción acnéica comienza en la primera semana de tratamiento y en la 3-4 semana comienza a disminuir. Puede ser más intensa, si se combina quimioterapia y radioterapia.

Las recomendaciones previas y durante el tratamiento son

- Lavado diario de la zona facial-cuello con agua templada y jabón neutro que no contenga ni desodorantes ni alcohol. Mantener durante todo el tratamiento, excepto si aparecen úlceras cutáneas.
- Utilizar **crema hidratante corporal (cremas con avena)**, para prevenir y mejorar la sequedad. Usar cremas pH neutro (especialmente en zonas donde va a ser tratada con radioterapia)
- **No use productos para la piel que contengan Aloe Vera.**
- No se afeite con navaja ni cuchilla. **Use la maquinilla eléctrica.**
- Evitar el rascado y fricción en la zona. Use ropa de algodón.
- No tome el sol.

REACCIONES DE HIPERSENSI- BILIDAD

Aunque es poco frecuente, en el momento de administrar la quimioterapia pueden aparecer síntomas como nerviosismo, picor generalizado, coloración rojiza tipo manchas, escalofríos, calambres, dolor abdominal o dificultad respiratoria.

El equipo de enfermería encargado de la administración de quimioterapia, estará atenta ante cualquier eventualidad que le ocurra.

Si usted nota cualquier sensación que le parezca extraña durante la administración, coméntelo a la enfermera desde un primer momento.



ALTERACIONES DE LA FERTILIDAD Y DISFUNCIONES SEXUALES

El tratamiento de quimioterapia puede ocasionar algunos **trastornos en el aparato reproductor**, y por tanto los síntomas son diferentes en hombres y mujeres.

Las mujeres en muchos casos pueden **dejar de menstruar** de forma pasajera o permanente. Aquellas que están en edad cercana a la menopausia pueden tener síntomas tales como accesos repentinos de calor y sequedad vaginal.

Es importante decir, que existe la posibilidad de infertilidad temporal o permanente, dependiendo del caso y de la quimioterapia. Si fuese así, su oncólogo le informará del procedimiento a seguir y alternativas existentes (criopreservación).

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

Tanto en hombres como en mujeres pueden aparecer problemas para mantener relaciones sexuales satisfactorias. Puede consultarloc con su oncólogo para valorar un tratamiento.

Le recordamos que **puede contactar con la unidad de Psicología Oncológica** y le animamos a ello, para que le ayuden también en este tema, si usted lo quiere.

Recomendaciones

- Comuníquese con su pareja.
- Existen preparados farmacéuticos (lubricantes....) que pueden ayudarle.
- Mantenga relaciones sexuales usando métodos anticonceptivos. Durante este tiempo, es conveniente evitar el embarazo.
- Confíe en el equipo de oncología para trasladarnos sus preocupaciones.

TOXICIDAD NEUROLÓGICA

Ciertos fármacos en algunas ocasiones, debido a efectos tóxicos en algunas terminaciones nerviosas, pueden provocar síntomas como:

- **Entumecimiento y hormigueo en manos y pies.**
- **Disminución de sensibilidad en las puntas de los dedos.**
- **Pitidos** o ruidos extraños en el oído, disminución de la audición.
- **Alteración en el sabor de los alimentos** (insípido, sabor metálico...).
- Sensaciones desagradables de dificultad ante cambios de temperatura.
- **Alteración en el olfato** provocando sensaciones desagradables al oler ciertas cosas.
- **Etc...**

27

Si notara cualquiera de estos síntomas u otros coméntelo a su médico en la próxima consulta.

Es importante decir que estos síntomas pueden ser duraderos en el tiempo y difícil de minimizar.

Recomendaciones

- Proteja las manos y pies de temperaturas extremas.
- Proteja su boca y nariz de frío con una bufanda (en invierno), sobretodo ante cambios bruscos de temperatura
- No ingiera alimentos o bebidas frías. No vierta hielo a las bebidas.
- No use agua muy caliente ni muy fría.
- Utilice ropa ancha y calzado cómodo.

TELÉFONOS DE CONTACTO Y LOCALIZACIÓN

HOSPITAL DONOSTIA

Consultas de Oncología Médica

☎ 943 006002

Edificio Gipuzkoa, Planta 0

LUNES - VIERNES

8-9 horas 13:30-14:30 horas

Hospital De Día de Oncología

☎ 943 006234

Edificio Gipuzkoa Planta 2 B.

LUNES - VIERNES

8-18:30 horas

Planta de Hospitalización

☎ 943 006213

Edificio Gipuzkoa Planta 2 A

Atención continua

Psicología Oncológica

☎ 943 459685

Edificio Gipuzkoa

Planta 0

EMERGENCIAS

PETICION DE AMBULANCIAS URGENTES

☎ 112

Atención continua