

Guía Informativa
para pacientes
en **tratamiento
oncológico**



Policlínica Gipuzkoa

Grupo  quirónsalud

Índice

Introducción	4
Recomendaciones generales	5
Durante la administración del tratamiento	6
Síntomas y efectos adversos	7
Fiebre	7
Alteraciones hematológicas	7
Náuseas y vómitos	8
Diarrea	9
Estreñimiento	10
Mucositis	11
Pérdida de apetito	11
Cansancio o astenia	12
Alteraciones de la piel y anejos	13
Alopecia y caída del cabello	14
Síndrome palmo plantar	15

Estimado paciente:

En Policlínica Gipuzkoa queremos cuidar de su salud y ofrecerle una atención personalizada.

Pretendemos hacerle fácil y cómoda su estancia con nosotros, por ello le entregamos esta guía, en la que encontrará información que puede ser de su interés.

Le agradecemos la confianza que ha depositado en nosotros. Queremos transmitirle que estamos con usted para ayudarle, no dude en preguntar a nuestro personal si necesita aclarar cualquier duda sobre su enfermedad.

Aprovechamos estas líneas para informarle de que puede acceder al Portal del Paciente a través de Mi Quirónsalud donde podrá encontrar resultados de pruebas diagnósticas, informes clínicos, solicitar citas u otras gestiones sin esperas ni desplazamientos.

Mi Quirónsalud

Tu espacio personal para la salud.

**Date de alta en quironosalud.es
y descárgate la APP**



Introducción

- Los pacientes oncológicos pueden presentar una serie de síntomas y signos relacionados con su enfermedad y con las distintas modalidades terapéuticas que forman parte de su tratamiento.
- La quimioterapia es uno de los pilares del tratamiento de los pacientes con cáncer y es probable que forme parte de su tratamiento en distintos momentos de la enfermedad.
- La mayoría de los medicamentos de quimioterapia se administran en “ciclos” con períodos de descanso repetidos de manera periódica. La duración y los días del ciclo dependen del tratamiento que se administre y el tipo de cáncer. La cantidad de ciclos que se administren también es distinta para cada paciente.
- Los efectos secundarios de la quimioterapia están determinados por una serie de factores, dependientes de:
 - La enfermedad: tipo, localización y la extensión del cáncer.
 - El tratamiento: fármacos, esquemas y dosis utilizados.
 - El paciente: edad, tratamientos previos (cirugía, radioterapia), otras enfermedades asociadas y estado de salud general.
- Por lo tanto, los efectos secundarios y la experiencia de cada paciente durante el tratamiento, puede ser muy diferentes de la experiencia de otra persona. Por otro lado, No necesariamente va a presentar los efectos secundarios que se describen a continuación.
- Este documento es una manual informativo sobre algunos de los síntomas y efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia y recomendaciones para pacientes y familiares sobre el manejo de los mismos.
- Estas recomendaciones tienen un carácter orientativo general y NO sustituyen en ningún caso a las indicaciones particulares de su médico. Ante cualquier duda y/o aparición de otros síntomas no incluido en esta guía consulte con su oncólogo y/o equipo de enfermería. Las recomendaciones no sustituyen en ningún caso a la consulta con un profesional sanitario.



Recomendaciones generales

- Intentar mantener su estilo de vida, así como las actividades sociales y familiares.
- Realice actividad física regular según sus capacidades y en ocupaciones de su agrado.
- Mantenga una adecuada higiene corporal y bucal.
- Cuide su piel, utilice crema hidratante de manera regular.
- Evite la exposición solar prolongada y siempre utilice fotoprotección solar y gafas de sol.
- Evite el contacto con personas con cuadros catarrales u otras infecciones.
- Abandone el hábito tabáquico.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Beba abundantes líquidos, sobre todo los días que se administra el tratamiento.
- Mantenga una dieta equilibrada y variada.
- No consuma productos de herbolario y homeopáticos.
- Consulte a un Odontólogo antes de comenzar el tratamiento con quimioterapia, especialmente si recibirá también radioterapia en la cabeza y el cuello. El objetivo es detectar alteraciones que precisen tratamiento y evitar complicaciones posteriores. Si su odontólogo detecta un problema DURANTE el tratamiento con quimioterapia consulte con su oncólogo antes de ser sometido a cualquier procedimiento invasivo. Es posible que sea necesario retrasar dicho procedimiento o realizar un análisis previo.
- El diagnóstico y los tratamientos pueden provocar grandes cambios en su vida y rutinas diarias. Es normal y comprensible pasar por momentos de ansiedad, tristeza, enfado, preocupación y estrés. Valore la posibilidad de consultar con un psicólogo y/o psiquiatra para tratamiento.
- Siga la pauta de medicación y recomendaciones particulares hechas por su médico.
- Informe a su médico de la aparición de cualquier síntoma o efecto secundario que presente y resuelva las dudas referentes a la medicación que debe tomar en el domicilio.
- Siempre que acuda a otra consulta o a urgencias no olvide llevar el último informe médico que disponga y la medicación que tome habitualmente.



Durante la administración del tratamiento

- **No es necesario** que esté en ayunas, puede comer y beber durante el tratamiento.
- Puede realizar actividades sencillas, que le distraigan como leer un libro, escuchar música...
- Durante la administración de la quimioterapia en el hospital de día, **informe a la enfermera o personal sanitario si nota:**
 - Molestias, dolor o hinchazón en la zona de punción.
 - Dificultad respiratoria.
 - Dolor torácico o palpitaciones.
 - Sofocos y/o sensación de escalofríos.
 - Dolor lumbar fuerte.
 - Cualquier otro síntoma que le preocupe.



Síntomas y efectos adversos

Fiebre

- La fiebre se define como la elevación de la temperatura corporal igual o superior a 38°.
- La fiebre es un síntoma habitual en los pacientes con cáncer. Aunque las causas pueden ser varias, la más frecuente es el origen infeccioso, por lo que siempre debe consultar con un médico ante la presencia de fiebre.
- Si usted presenta una temperatura igual o superior a 37,5°C, pero se acompaña de otros síntomas como escalofríos, tiritona, tos molestias urinarias, o diarrea, también es preciso su valoración por un médico.
- Otras causas de fiebre son el propio tumor y los tratamientos farmacológicos. Normalmente en este último caso, aparece en las primeras horas tras la administración del tratamiento y desaparece rápidamente, sin otros síntomas acompañantes.

Alteraciones hematológicas

- La toxicidad hematológica se refiere a alteraciones en las células sanguíneas secundarias al efecto de la quimioterapia sobre la médula ósea, que es la encargada de producir estas células. Se pueden afectar una o varias líneas celulares y objetivarse en los análisis:
 - **Anemia:** disminución de la cantidad de glóbulos rojos, que conduce a cifras de hemoglobina inferiores a 12g/dl. El síntoma más característico es el cansancio y la palidez cutánea.
 - **Neutropenia (“defensas bajas”):** Recuento de neutrófilos por debajo de 1500/mm₃. Esto puede favorecer la aparición de hemorragias y hematomas (moratones).

Prevención y tratamiento:

- Antes de cada ciclo, se le realizará un análisis de sangre para verificar que presenta niveles celulares adecuados para recibir el tratamiento.
- Su médico valorará la necesidad de retrasar o suspender un ciclo de tratamiento y/o la necesidad de ajustar las dosis de los fármacos que se están utilizando.
- En ocasiones puede ser necesario transfundir glóbulos rojo o plaquetas.
- Si en el análisis se detecta neutropenia (“defensas bajas”), deberá vigilar la aparición de FIEBRE y evitar situaciones de riesgo como son lugares cerrados con grandes aglomeraciones, personas resfriadas o con enfermedades contagiosas.
- Es recomendable extremar las medidas de higiene corporal, lávese bien las manos antes de comer y preparar alimentos y después de ir al baño.



Consulte de manera inmediata a su oncólogo si:

- Presenta cansancio extremo, dificultad respiratoria o palpitaciones.
- Presenta fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$, sensación de escalofríos, tiritonas o síntomas de infección de algún órgano (por ejemplo, tos con expectoración purulenta, molestias urinarias, etc.).
- Nota la aparición de hematomas y/o hemorragias sin traumatismo previo o traumatismo mínimo.

Náuseas y vómitos

- Las náuseas y los vómitos son un posible efecto secundario de muchos tratamientos. Las náuseas y los vómitos leves se pueden controlar en casa, pero si son abundantes y frecuentes; pueden causar deshidratación, desequilibrio electrolítico y pérdida de peso.

Prevención y tratamiento:

Los medicamentos adecuados que se administran antes y después de cada dosis de quimioterapia, generalmente pueden prevenir las náuseas y los vómitos de manera óptima. Por lo tanto, siga estrictamente la pauta prescrita por su médico en cada ciclo. Esta pauta es diferente dependiendo del tipo de tratamiento que reciba.

Adicionalmente algunos de los siguientes consejos pueden resultar útiles:

- Si las náuseas se desencadenan con determinados olores, pida ayuda a familiares y/o amigos para preparar los alimentos y evite entrar en la cocina durante la cocción de los mismos.
- Pruebe a comer platos fríos o a temperatura ambiente, habitualmente se toleran mejor.
- Mantenga una adecuada higiene bucal, si vomita procure realizar enjuagues o cepillar los dientes después de cada episodio.
- Evite el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas y/o gaseosas, estas sustancias favorecen las náuseas.
- No se fuerce a realizar comidas abundantes. Las náuseas y la pérdida de apetito suelen mejorar en los días posteriores al tratamiento.
- Evite acostarse justo después de comer.
- Practique técnicas de relajación (escuchar música, yoga, etc.).
- Mantenga el ambiente ventilado, libre de olores fuertes.



Consulte de manera inmediata a su oncólogo si:

- Presenta vómitos que no se controlan a pesar de la medicación pautada.
- Los vómitos le impiden tomar alimentos o la medicación.
- Aparecen vómitos con sangre o en “posos de café”.
- Se acompañan de dolor abdominal intenso y/o ausencia de eliminación de gases y deposiciones.



Diarrea

- La diarrea es el aumento en el número o cantidad de las deposiciones habituales, asociado a una disminución en la consistencia de las mismas. La cantidad habitual de movimientos intestinales que una persona tiene por día se puede considerar su “valor de referencia”.
- La diarrea en los pacientes oncológicos puede ser secundaria a múltiples causas: quimioterapia, inmunoterapia, terapias orales, radioterapia sobre la pelvis y abdomen, cirugías de resección de una parte del tubo digestivo, enfermedades infecciosas y la propia enfermedad, por ejemplo, en el cáncer de páncreas.
- El principal objetivo del tratamiento, si usted presenta diarrea es evitar la deshidratación y mediano-largo plazo, la pérdida de peso y desnutrición.

Prevención y tratamiento:

- Consulte a su médico antes de empezar la quimioterapia si puede utilizar ciertos medicamentos para controlar la diarrea.
- Aumente la cantidad de agua y líquidos que ingiere en el día (2-3 litros /día).
- Tome bebidas isotónicas.
- Evite el consumo de cafeína, alcohol y alimentos muy condimentados o picantes.
- Haga comidas pequeñas y frecuentes, y elija alimentos que sean fáciles de digerir y con bajo contenido de fibra. Algunos ejemplos son la banana, el arroz, el puré de manzana y las tostadas.
- Tome fruta sin piel, cocida o al horno.
- **Si toma quimioterapia oral, consulte a su médico si debe suspenderla.**



Consulte de manera inmediata a su oncólogo si:

- No mejora con las medidas dietéticas y medicación prescrita.
- Presenta 7 o más deposiciones al día.
- Presenta episodios nocturnos.
- Observa la presencia de moco o sangre junto con las deposiciones.
- Se acompañan de dolor abdominal y/o incontinencia, náuseas y vómitos
- Presenta fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$



Estreñimiento

El estreñimiento es la disminución del número de deposiciones habituales asociado a mayor dureza de las heces. El estreñimiento es un problema frecuente en los pacientes oncológicos y puede estar generado por varias causas:

- Menor movilidad, el sedentarismo.
- Medicamentos empleados para el control de otros síntomas (antieméticos, analgésicos, etc.).
- Algunos tipos de quimioterapia.
- Tratamientos locales en el tracto intestinal previamente (cirugía y/o radioterapia).
- Alteraciones en los niveles de electrolitos (por ejemplo: potasio y calcio).
- La propia enfermedad.

Prevención y tratamiento:

- Es importante tratar el estreñimiento de forma adecuada y precoz. Las siguientes recomendaciones ayudan a evitar el estreñimiento:
 - Beba abundantes líquidos.
 - Consulte a su médico si puede modificar las dosis o cambiar los medicamentos que provocan estreñimiento.
 - Consuma alimentos ricos en fibra.
 - Si es posible aumente la actividad física que realice.
 - Consulte con su médico antes de tomar medicación como laxantes y enemas, ya que pueden estar contraindicados en algunos pacientes.
- Recuerde que el estreñimiento también puede estar relacionado con complicaciones de la enfermedad (por ejemplo, los tumores del tubo digestivo u ovarios) y tratamientos locales previos en el abdomen y pelvis (cirugía, radioterapia). En estos casos precisa siempre una valoración médica y recomendaciones específicas.



Consulte de manera inmediata a su oncólogo si:

- El estreñimiento se acompaña de estos síntomas: dolor intenso y distensión abdominal, ausencia de eliminación de gases, náuseas y/o vómitos.



Mucositis

La quimioterapia y la radioterapia puede dañar las células de la mucosa que recubre todo el tubo digestivo, que se puede manifestar con la aparición de enrojecimiento o úlceras dolorosas en la boca y dificultad para tragar. Son especialmente frecuentes en los tumores de cabeza y cuello tratados con quimioterapia y radioterapia.

Prevención y tratamiento:

- La mejor forma de tratar las úlceras de la boca es prevenirlas o tratarlas de forma precoz.
- Es importante tener una buena higiene bucal. Cepílese los dientes utilizando un cepillo suave al menos 3 veces al día.
- Evite el uso de colutorios o enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Si es posible, minimice el tiempo que utiliza dentadura postiza, por ejemplo, en la noche y entre comidas.
- Consuma alimentos de fácil masticación.
- Evite alimentos ácidos, muy condimentados, picantes, secos y muy calientes.
- Realice enjuagues bucales con colutorios que favorezcan la cicatrización tipo: Alocalir®, Mugard®.
- Pregunte a su oncólogo habitual la necesidad de complementar las comidas con batidos de proteínas específicos y valoración por un nutricionista o especialista.
- En determinados casos, su oncólogo valorará si es preciso la colocación de una sonda nasogástrica o gastrostomía para garantizar una alimentación y nutrición suficiente durante y después del tratamiento.



Consulte de manera inmediata a su oncólogo si:

- Presenta dolor que no se controla con la analgesia en casa.
- Las úlceras o el dolor le impiden tomar la medicación o alimentarse adecuadamente.
- Presenta fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$

Pérdida de apetito

Los cambios en el apetito son frecuentes en los pacientes oncológicos y durante el tratamiento con distintos fármacos.

Prevención y tratamiento:

Es importante descartar y tratar potenciales factores desencadenantes y/o contribuyentes a una menor ingesta, como son:

- Náuseas y vómitos
- Estreñimiento.
- Úlceras bucales
- Sequedad bucal

- Dolor no controlado
- Depresión

La falta de apetito en sí misma no es grave, sin embargo, a medio y largo plazo puede provocar pérdida de peso y desnutrición.

Recomendaciones

- Ingiera de 5 a 6 comidas pequeñas por día, en vez de 3 comidas grandes.
- No limite la cantidad de comida que ingiere.
- Coma alimentos nutritivos que tengan alto contenido calórico y proteico. Eso incluye frutos secos, yogur, quesos, huevos, batidos de leche, helado, cereal, etc.
- Tenga siempre a mano sus comidas preferidas para tomar cada vez que tenga hambre.
- Aumente las calorías y las proteínas en los alimentos incorporando salsas, fondos de cocción con mantequilla, queso, crema, leche, huevos, nueces, etc.
- Consuma bebidas nutritivas (leche, batidos, zumos de frutas).
- Si nota cambios en el sabor de las comidas o un gusto metálico, intente acompañar los platos con salsas, agregarles especias no picantes y condimentos que sean de su agrado.
- No insista en los alimentos que le desagraden o le hayan sentado mal en otra ocasión.
- Solicite información sobre la consulta de Endocrinología y/o Nutricionista para recomendaciones individuales.
- Consulte con su oncólogo habitual por la posibilidad de utilizar ciertos medicamentos para estimular el apetito y para controlar factores desencadenantes.

Cansancio o astenia

- El cáncer y algunos tratamientos pueden provocar un cansancio mayor de lo habitual, un agotamiento o “fatiga”, que no mejora con el descanso.
- Es un síntoma subjetivo muy frecuente, que puede llegar a afectar a la calidad de vida y el desarrollo de actividades diarias.
- En ocasiones puede estar desencadenado o exacerbado por factores asociados que es importante identificar y corregir si es posible.
- **Comente a su médico si usted presenta:**
 - Dolor no controlado con su medicación actual.
 - Depresión, ansiedad, estrés o insomnio.
 - Alimentación deficiente.
- Su oncólogo habitual valorará la necesidad de realizar una analítica para descartar anemia que precise transfusión y/o suplementos de hierro y la presencia de otras alteraciones electrolíticas.

Prevención y tratamiento:

No existe un tratamiento específico, pero siempre que exista un factor asociado debe ser detectado y tratado de manera específica. Adicionalmente, existen una serie de pautas que pueden mejorar la intensidad del cansancio.

- Intente realizar actividad física. El mantener un nivel mínimo de actividad física es la mejor manera de disminuir el cansancio relacionados con el cáncer y los tratamientos.
- Intente mantener una rutina diaria y continuar realizando las actividades cotidianas que sean posibles.
- Solicite ayuda y delegue tareas a sus familiares o amigos.



Consulte de manera inmediata a su oncólogo si:

- El cansancio ha aparecido de manera súbita.
- Se acompaña de fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Tiene dificultad para respirar.
- Nota palpitations en el pecho.
- Tiene sangrado a algún nivel, o nota deposiciones negras como el alquitrán.



Alteraciones de la piel y anejos

- Durante el tratamiento, pueden aparecer manifestaciones locales o generalizadas en la piel, cuero cabelludo y las uñas, que, aunque no son graves tienen un gran impacto en su calidad de vida, al alterar la percepción de la imagen corporal. Algunos de los cambios que pueden notar son:
 - Caída del cabello.
 - Picor, sequedad, descamación y enrojecimiento de la piel.
 - Mayor sensibilidad a la luz solar, que se puede manifestar por la aparición de quemaduras y manchas en la piel.
 - Alteraciones en las uñas, pueden cambiar de color y aumentar su fragilidad.
 - Algunos tipos específicos de tratamiento pueden relacionarse con la aparición de granos tipo acné o lesiones en las palmas de las manos y plantas de los pies.
 - Es un síntoma subjetivo muy frecuente que puede llegar a afectar la calidad de vida y el desarrollo de las actividades diarias.
 - En ocasiones puede estar desencadenado o exacerbado por factores asociados que es importante identificar y corregir si es posible.

Prevención y tratamiento:

- Cuide su piel, utilice crema hidratante de manera regular.
- Evite jabones irritantes y duchas largas. Se recomienda utilizar productos de higiene suaves o neutros, por ejemplo, aquellos formulados con avena.
- Utilice agua tibia para bañarse.
- Evite exponerse directamente al sol y la exposición solar prolongada.
- Utilice siempre fotoprotección solar y procure utilizar sombreros, pañuelos, sombrillas, gafas de sol, etc. cuando salga.
- Evite utilizar lociones cutáneas que contengan alcohol.
- Evite las cremas depilatorias y/o cera.
- Lleve las uñas cortas y limpias. No utilice alicates corta-cutículas, o cualquier material que pueda producir cortes en la piel.
- Solicite ayuda y delegue tareas a sus familiares o amigos.



Alopecia y caída del cabello

- La caída del cabello es un efecto inevitable con ALGUNOS tipos de quimioterapia, secundaria a su efecto sobre los folículos pilosos y el pelo en crecimiento.
- Pueden afectar a cualquier zona del cuerpo incluida la cabeza, el rostro (cejas y pestañas), y el vello corporal (los brazos, las piernas, las axilas y el área púbica).
- La cantidad de cabello que se cae varía de una persona a otra. Incluso en personas con el mismo diagnóstico y recibiendo el mismo fármaco, la cantidad de cabello que se cae será diferente.
- El cabello no suele caerse de manera inmediata sino comenzar alrededor de las 2-3 semanas posteriores al inicio del tratamiento, aumentar en los siguientes meses y mantenerse mientras dure el tratamiento.
- Por lo general la caída del cabello relacionada con la quimioterapia es temporal. El cabello empieza a crecer nuevamente a partir de los 3-6 meses tras finalizar la quimioterapia y puede tardar hasta 1 año en volver a salir por completo.
- El cabello puede cambiar algunas características al salir nuevamente, ser más fino o grueso, ondulado, con otra coloración, etc.

Cuidados del cabello y cuero cabelludo:

- Use un champú suave para lavar le cabello y considere no lavarse el cabello todos los días. Evite utilizar el secador.
- Elija un cepillo suave o un peine con dientes anchos.
- Proteja el cuero cabelludo del sol con protector solar, sombrero o pañuelo cuando esté al aire libre.
- Evita usar tintes permanentes u otros productos químicos durante el tratamiento ya que pueden irritar el cuero cabelludo.
- Hable con su equipo de atención médica antes de usar cualquier crema o loción para el crecimiento del cabello.
- Córtese el pelo antes de que comience a caerse. Resulta más cómodo e higiénico, y le ayudará en su cambio de imagen.
- Si decide usar una peluca o postizo, es útil elegirla antes de que se caiga el cabello. De este modo, la coincidencia con su estilo y color de cabello será mayor.



Síndrome palmo plantar

Se presenta inicialmente como “hormigueos” en palmas de las manos y plantas de los pies, seguido de edema y un enrojecimiento intenso y bien delimitado. En algunos casos puede progresar a descamación y ulceración. Aparecen normalmente tras 2-3 ciclos de tratamiento. Según la intensidad de los síntomas, su médico valorará interrumpir o disminuir la dosis del fármaco implicado.

Prevención y tratamiento:

- Hidrátense diariamente las manos y plantas de los pies.
- Puede introducir las manos y pies en agua fría para aliviar las molestias.
- No usar agua muy caliente para ducharse o lavarse las manos, etc.
- Utilizar ropa y calzado cómodo.
- Evitar hacer actividades que conlleven un esfuerzo con las manos como coger peso, conducir, barrer, etc.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área “**Mi Quirónsalud**” de quironsalud.es, o en nuestra **App**.

DESCÁRGATE LA APP

DISPONIBLE EN
Google Play

Consíguelo en el
App Store

Cita previa

900 301 013



quironsalud.es



Policlínica Gipuzkoa

Grupo  **quirónsalud**

Policlínica Gipuzkoa

Paseo Miramón, 174. 20014

Donostia / San Sebastián

+34 943 00 28 00

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 180 hospitales, institutos, y centros médicos dedicados a tu salud..