

Guía práctica **para ti y tu familia**

En la unidad de oncología



Clínica del
Country

**CENTRO DE
ONCOLOGÍA**

A photograph of a person's head and neck from a side profile. The person has a shaved head and a tattoo of two red peonies with green leaves on the side of their head. The text "Entender el cáncer salva vidas" is overlaid in white on the image.

Entender el cáncer salva vidas

ÍNDICE

PÁGINA

Gracias por confiar en nosotros
para acompañarte en este proceso

4

Efectos psicológicos del tratamiento

11

Efectos secundarios del tratamiento

13

Recomendaciones de cuidado

26

Información administrativa

43

GRACIAS

POR CONFIAR EN NOSOTROS

Para acompañarte en este proceso

La Clínica del Country quiere darte la bienvenida a la unidad de oncología, donde estamos comprometidos en brindar una atención integral, humana, de alta calidad en pro de apoyarte y ofrecerte toda la experiencia de nuestro equipo multidisciplinario.

Esta guía contiene información útil sobre el tratamiento, los cuidados y recomendaciones durante la atención en el centro, para garantizar los mejores resultados y cumplir todos los objetivos que se requieren para el éxito del proceso.

*“Expresa libremente tus sentimientos,
estamos dispuestos a escucharte,
acompañarte y ayudarte”*

MIS DATOS



Mi nombre es:



Documento de identidad:



Teléfono:



Correo:



Mi acompañante es:



Parentesco:



Teléfono:



Correo:



Mi médico tratante es:



Teléfono:



Correo:

OTROS CONTACTOS



Nombre:



Teléfono:



Nombre:



Teléfono:



Nombre:



Teléfono:

CONOCE NUESTRO EQUIPO ASISTENCIAL DE LA UNIDAD DE ONCOLOGÍA

EQUIPO MÉDICO

Profesionales que están a cargo de tu valoración de ingreso y monitorización durante tu estancia en la unidad de oncología, para garantizar una adecuada administración del tratamiento formulado por el médico tratante.

EQUIPO DE ENFERMERAS

Enfermeras especializadas en el cuidado integral del paciente que se encuentra en la unidad de oncología, entrenadas para garantizar la correcta administración de los medicamentos, el acompañamiento y monitorización del paciente durante todo su proceso de atención.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

Equipo especializado en el manejo emocional de los pacientes y acompañantes que asisten a la unidad de oncología, con entrenamiento para realizar procesos de acompañamiento y apoyo. Este equipo brinda psicoeducación y herramientas para facilitar el afrontamiento a la enfermedad y al tratamiento.

EQUIPO DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA

Equipo encargado de acompañar los procedimientos clínicos efectuados por los profesionales, además de brindar acompañamiento, confort y bienestar al paciente.

EQUIPO DE NUTRICIONISTAS

Profesionales que brindan información y asesoría sobre la alimentación durante y después del tratamiento y recomendaciones para el manejo de los síntomas gastrointestinales.

EQUIPO DE DOLOR Y CUIDADO PALIATIVO

Equipo multidisciplinario que ofrece atención especializada en caso de presentar dolor y otros síntomas relacionados con la enfermedad. Adicionalmente brindan soporte a la familia y acompañantes, con la finalidad de hacerlos partícipes del tratamiento del paciente y mejorar su calidad de vida.

EQUIPO DE FARMACIA

Químicos farmacéuticos que apoyan la revisión de los medicamentos formulados y las posibles interacciones medicamentosas que pudieran llegar a presentarse.

EQUIPO ADMINISTRATIVO

Gestionan citas y apoyan a los trámites administrativos.



Recuerde que puede agendar su cita con psicooncología, nutrición, enfermería y farmacia en nuestros teléfonos de contacto.



¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Es una enfermedad que resulta del **crecimiento y la división descontrolada o anormal de las células en el cuerpo**. No es una única enfermedad, si no un grupo de condiciones que pueden tener origen en distintos órganos y en diferentes tipos de células, sin embargo, tienen en común la multiplicación exagerada y el descontrol de estas células que conforman lesiones tumorales.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA?

Es un grupo de medicamentos utilizados para destruir total o parcialmente las células cancerosas o detener su reproducción y crecimiento. Estos medicamentos circulan por todo el cuerpo hasta llegar a las células enfermas, donde ejercen su mayor efecto, sin embargo, en el recorrido pueden generar un daño menor sobre algunas células sanas.

OTROS TIPOS DE TRATAMIENTO

Existen distintos tipos de medicamentos que permiten una acción más precisa sobre las células enfermas, con un menor daño en las células sanas, algunos de estos son:

TERAPIA HORMONAL

Fármacos que bloquean o activan las vías hormonales para inhibir el crecimiento de algunas células malignas o enfermas.

TERAPIA DIRIGIDA

Fármacos que actúan sobre proteínas específicas que necesitan las células enfermas para su crecimiento y supervivencia.

INMUNOTERAPIA

Fármacos que potencian el sistema inmunológico propio para lograr un mejor reconocimiento, contención y destrucción de las células enfermas.



¿CUÁNTO DURA EL TRATAMIENTO?

Generalmente, el tratamiento se realiza en ciclos. Un ciclo es un período de tiempo que se repite regularmente y en el cual se administran los medicamentos según protocolo especificado por el médico. La duración del tratamiento varía de acuerdo con el tipo de cáncer y su estadio.

El médico tratante brindará información acerca del plan de tratamiento, objetivos, dosis, duración y recomendaciones a tener en cuenta.

¿CÓMO SE ADMINISTRA?

Los medicamentos para el cáncer pueden administrarse por diferentes vías:

Oral: pastillas

Subcutánea: inyección debajo de la piel

Intramuscular: inyección directa en el músculo

Intravenosa: inyección directa en la vena

Intratecal: inyección en la médula espinal

Cada medicamento tiene una forma de administración específica, y en la unidad de quimioterapia se seguirán las instrucciones de administración y dosificación específicas según orden médica.

¿DÓNDE SE RECIBE?

El tratamiento se recibe en la unidad de quimioterapia ambulatoria y algunos pacientes por su diagnóstico, condición clínica y tipo de tratamiento, requieren recibirla en hospitalización.

EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL TRATAMIENTO:

La palabra cáncer en sí misma genera cambios del estado de ánimo. Enfrentar el diagnóstico puede implicar estrés no sólo para el paciente, sino también para la familia y su entorno. La incertidumbre ante las pruebas y los tratamientos médicos, la necesidad de sentirse querido y comprendido u otras situaciones pueden generar emociones como:

Rabia

Tristeza

Miedo

Negación

Estas respuestas emocionales son normales y pueden estar relacionadas con la aceptación de lo que se está viviendo, los cambios físicos que se están presentando, los síntomas secundarios a los medicamentos que se están recibiendo, entre otros.

También se pueden presentar cambios a nivel cognitivo y/o comportamental como:

Cambios transitorios en la concentración.

Cambios en la rutina diaria.

Cambios en la manera de relacionarse.



Los cambios no sólo son físicos, sino emocionales, familiares, sociales y espirituales, es por esto por lo que el equipo de psicooncología los acompañará durante todo el proceso de diagnóstico y tratamiento, con intervenciones enfocadas en:

- Minimizar el impacto emocional tras el diagnóstico.
- Manejar los niveles de ansiedad y/o depresión.
- Brindar pautas para el manejo de emociones secundarias a la situación actual.
- Dar soporte en el tratamiento, los efectos secundarios y las transiciones que esto conlleva.
- Apoyar a la familia y a la resolución de posibles problemas de organización personal.
- Brindar estrategias para mejorar la autoestima, la imagen corporal y la sexualidad, así como recuperar o instaurar hábitos de ejercicio físico y alimentación.
- Orientar en la realización de actividades sociales, en la preparación para la reincorporación al mundo laboral o académico una vez finalizado el proceso.

Todos necesitamos apoyo alguna vez en nuestra vida y es posible que este sea uno de esos momentos. Por esto, el equipo de psicooncología siempre estará disponible para apoyarlos.





EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA

Durante el tratamiento se pueden presentar algunos síntomas que se producen por el efecto de la administración de los medicamentos de la quimioterapia. La mayoría de los efectos secundarios son temporales y desaparecen gradualmente. Es importante saber que aunque mencionaremos los más habituales, no necesariamente se presentarán en todos los casos, dado que dependen de la tolerancia de cada paciente, así como del tipo de tratamiento administrado.

La mayoría de estos efectos secundarios son manejados durante la administración del tratamiento, para prevenir que aparezcan y en caso de presentarse, minimizar su acción.

Algunos de los síntomas que se pueden presentar son:

NÁUSEAS Y VÓMITO:

Las náuseas son una sensación de molestia o malestar entre la garganta y el estómago que por lo general se presentan antes de un episodio de vómito. El vómito es expulsar el contenido del estómago a través de la boca.

¿Qué hacer?

- Seguir cuidadosamente las recomendaciones del médico tratante en cuanto a los medicamentos formulados para el control de sus náuseas.
- Consumir porciones pequeñas de alimentos con mayor frecuencia durante el día.
- Usar condimentos suaves y naturales en la alimentación como tomillo, laurel, romero, ajo y cebolla.
- Preferir preparaciones a temperatura ambiente, dado que los alimentos muy calientes o humeantes pueden aumentar la sensación de náuseas.
- En caso de presentar vómito, se recomienda consumir alimentos nuevamente hasta 30 minutos después del episodio con porciones pequeñas, en un principio con preparaciones líquidas y avanzar a la alimentación normal según tolerancia.
- Distraerse hablando, escuchando música, viendo una película o un programa de televisión.
- Utilizar técnicas alternativas como acupuntura, yoga y/o técnicas de relajación.
- Si a pesar de todos estos cuidados, presentan náuseas o continúan los episodios de vómito frecuente es importante consultar al médico tratante.
- El consumo de hielo picado y bebidas frías en pequeñas cantidades, ayuda a disminuir la sensación de náuseas (paletas, cubos congelados de ginger ale, cubos de hielo).

¿Qué evitar?

- Los olores fuertes como perfume, desinfectantes, cigarrillo y alcohol.
- Consumir alimentos ricos en grasa y azúcar como el chocolate.

DISTENSIÓN ABDOMINAL:

Es la sensación subjetiva de inflamación abdominal debido a gas excesivo, que en ocasiones puede ir acompañado o no de un aumento en el perímetro abdominal. Es uno de los síntomas más frecuentes debido a la alteración que se puede llegar a presentar en la mucosa gástrica o intestinal y ocurre como consecuencia de la quimioterapia.

¿Qué hacer?

- Comer sentado, masticar bien y despacio para mejorar la digestión.
- Consumir agua de anís estrellado o de apio.
- Identificar cuales alimentos causan malestar y suspenderlos.
- Probar la tolerancia a los lácteos deslactosados.

¿Qué evitar?

- Consumir alimentos como brócoli, coliflor, repollo, pepino cohombro, cebolla cabezona o pimentón.
- Consumir frutas como el melón o la patilla.
- Preparaciones fritas, grasosas o bebidas carbonatadas.





ESTREÑIMIENTO

Es cuando la frecuencia de las deposiciones es de tres o menos veces en una semana y por lo general las heces son duras y secas, ocasionando evacuaciones dolorosas y/o difíciles, además de sentir que la deposición no fue completa.

¿Qué hacer?

- Consumir de 8 a 10 vasos de líquidos al día.
- Añadir a la dieta alimentos ricos en fibra como cereales integrales o salvado.
- Aumentar el consumo de frutas ricas en fibra como la papaya, pitahaya, mango, ciruela y granadilla.
- Diariamente realizar actividad física, se recomienda deambular dentro de la casa.
- Realizar un masaje suave en el área abdominal en dirección de las manecillas del reloj.
- En caso de no obtener ningún resultado con estas medidas para el manejo del estreñimiento, consultar al médico tratante para iniciar tratamiento farmacológico.

¿Qué evitar?

- El consumo de jugos y/o frutas como guayaba, manzana, pera o durazno.
- Saltarse tiempos de comida o tener periodos de ayuno prologado.
- Preparaciones fritas, grasosas, bebidas carbonatadas o té negro.

DIARREA

Son las deposiciones blandas, sueltas o líquidas y de mayor frecuencia, de tres o más veces al día. Ocurre por el daño que puede producir la quimioterapia en la mucosa del intestino, alterando el equilibrio natural. Esto impide la absorción de agua y de nutrientes alimenticios.

¿Qué hacer?

- Informar al equipo de atención el número de deposiciones y la consistencia.
- Hidratarse con un vaso de suero oral, por cada deposición líquida.
- Ingerir alimentos en porciones pequeñas y con más frecuencia.
- Consumir alimentos bajos en fibra como arroz blanco o fideos, plátanos, huevos, puré de papas o papa al horno sin cáscara, puré de verduras, pollo sin piel y pescado.
- Ingerir jugos claros de frutas como pera, manzana, guayaba o durazno o consumir la fruta entera bien lavada en porciones pequeñas.
- Preparar los alimentos al vapor, a la plancha o al horno.

¿Qué evitar?

- Gaseosas o bebidas que contienen cafeína como el café, el chocolate, bebidas energizantes.
- Lácteos, grasas, dulces, postres, alimentos ricos en fibra o integrales.
- Alimentos muy calientes o fríos.
- Preparaciones fritas o grasosas.
- A menos que su médico indique lo contrario, coma más alimentos ricos en potasio, tales como bananos, néctar de durazno, albaricoque, pera, manzana roja y papas con cáscara.

MUCOSITIS ORAL

Es un efecto secundario caracterizado por la inflamación de la mucosa oral y del tracto gastrointestinal. Se manifiesta por la aparición de lesiones o enrojecimiento de las encías y la lengua, resequedad, alteración del gusto y dolor. Estos síntomas suelen aparecer cinco a siete días después del tratamiento.

Las siguientes recomendaciones contribuyen a disminuir la severidad y complicaciones:

¿Qué hacer?

- Mantener una adecuada higiene oral desde el inicio de la quimioterapia.
- Hacer enjuagues orales cada 12 horas desde el inicio del tratamiento con una solución de agua con bicarbonato.
- Utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves y realizar el aseo bucal con precaución.
- Consumir alimentos fríos y líquidos o blandos, según tolerancia.
- Informar a los médicos acerca de la intensidad del dolor.
- Realizar autoexamen bucal periódicamente para identificar lesiones como placas blancas, irritación o pérdida de la integridad de la mucosa.

¿Qué evitar?

- Usar hilo dental en forma intensa, palillos u otros objetos en la boca.
- Alimentos duros que puedan lastimar las encías.
- Alimentos o bebidas excesivamente calientes.
- Enjuagues comerciales u otros líquidos antisépticos bucales.



MEZCLA MAGISTRAL

En caso de presentar lesiones en la mucosa oral, se recomienda suspender el bicarbonato y hacer uso de una mezcla magistral que ayudará en el manejo de esta condición.

Ingredientes de la mezcla magistral:

- Nistatina frasco N.º 1
- Xilocaína jalea N.º 1
- Sucralfato frasco N.º 1
- Acetaminofén Jarabe N.º 1
- Botella de agua sin gas



Preparación:

Reservar el contenido total de agua de la botella en un recipiente limpio y verter el contenido total de los cuatro medicamentos en la botella vacía y posteriormente completar la capacidad de esta con el agua reservada. Esta mezcla también la prepara el equipo farmacéutico de la Clínica del Country, pregúntale a tu equipo de atención como conseguirla.

Modo de uso:

Realizar de dos a tres enjuagues cada 4 horas y preferiblemente 30 minutos antes de comer. Se recomienda conservar el resto de la preparación en la puerta de la nevera.

También se pueden utilizar geles protectores de la mucosa oral, los cuales se disuelven en agua y crean una capa protectora que mejora el dolor en la boca y facilita la alimentación. Se recomienda utilizarlos 3 veces al día, sin ingerirlos.

CANSANCIO Y FATIGA

Los tratamientos pueden hacerte sentir más cansancio de lo habitual, tal vez sientas que no tienes la misma energía de siempre. Esta sensación es normal, pues tu cuerpo está experimentando una gran carga de estrés físico y emocional, que requiere un alto gasto energético.


Otras condiciones como la anemia, el dolor, los medicamentos y la tensión emocional pueden causar o empeorar el cansancio.

¿Qué hacer?

- Elegir actividades que relajen como escuchar música, leer, meditar o pasar tiempo con gente con la que le agrada compartir.
- La relajación puede ayudar a reducir la tensión y generar más conciencia corporal.
- Realizar ejercicio físico respetando tus limitaciones y permitiendo que el cuerpo descanse lo suficiente para restablecerse.
- Tomar siestas cortas de menos de 1 hora durante el día.
- Pedir apoyo para realizar algunas tareas, como preparar las comidas o conducir.
- Comer diferentes comidas pequeñas a lo largo del día, en vez de 3 comidas grandes.
- Mantener una buena hidratación

¿Qué evitar?

- Realizar ejercicio excesivo.
- Dormir muchas veces durante el día.
- Sobrecarga de actividades.



No seas demasiado exigente contigo mismo. Comprende que este es un proceso, respeta tus necesidades. Tal vez sientas que no tienes la misma energía de siempre. Deja los pequeños detalles a un lado y haz solamente lo que creas más importante para ti.



CAÍDA DEL CABELLO

Este es un efecto secundario ocasionado por el daño de las células que ayudan a que el cabello crezca, que puede presentarse en algunos casos de acuerdo al tratamiento recibido. Puede afectar el cabello o el vello de todo el cuerpo, incluida la cabeza, la cara, los brazos, las piernas, las axilas y el área púbica. Procure anticiparse a la caída del pelo. La caída paulatina puede generar dolor en el cuero cabelludo y es más difícil de asumir.

¿Qué hacer?

- Use un bloqueador solar, sombrero, pañuelo o una peluca para proteger su cuero cabelludo de los rayos del sol.
- Resalte su belleza exterior con gorros, sombreros, pelucas o pañoletas de ser necesario.
- Una vez termine el tratamiento su cabello comenzará a crecer paulatinamente.
- Cepillar el cabello suavemente con un cepillo blando o de dientes anchos.
- Consultar con el equipo de atención médica antes de usar cualquier producto. Revisar cremas o lociones para el crecimiento del cabello.



¿Qué evitar?

- Tirar o halar del cabello.
- Secar el cabello con aire muy caliente, rizarse o alisarse el cabello con productos químicos.
- Tintes permanentes o semipermanentes para el cabello.
- Evitar recoger y sujetar el cabello.

RESEQUEDAD DE LA PIEL Y MUCOSAS

La sensación de resequead y descamación de la piel es producida por algunos medicamentos y esta caracterizada por la deshidratación. Se caracteriza por la pérdida del brillo y la elasticidad de esta. Si se presenta resequead en los ojos, se recomienda utilizar lágrimas naturales cada 2 horas o según necesidad y si se presenta resequead en fosas nasales o sangrado se puede disminuir esta molestia con suero fisiológico nasal cada 2 horas o según necesidad del paciente.

¿Qué hacer?

- Utilizar jabones con pH Neutro entre 5 a 5,5, preferiblemente oleosos o de glicerina.
- Aplicar productos hidratantes en toda la piel dos veces al día.
- Realizar duchas cortas con agua tibia.
- Al salir de la ducha, secarse haciendo pequeñas palmaditas con la toalla, evitando frotar la piel.
- Utilizar ropa de tela suave y holgada.
- Utilizar bloqueador solar diariamente con nivel de protección alto.

¿Qué evitar?

- Utilizar productos con alcohol para la piel, lociones limpiadoras y astringentes para la cara.
- Exposición al sol.
- Utilizar exfoliantes o guantes de crin.





ALTERACIONES DEL SUEÑO Y DESCANSO

Hacen referencia a la dificultad para conciliar y/o mantener el sueño. La sensación de no tener un sueño reparador puede generar malestar, deterioro ocupacional y social.

¿Qué hacer?

- Comunicar al equipo médico sobre las dificultades para conciliar el sueño.
- Procurar acostarse y levantarse a la misma hora.
- Planear una rutina para ir a dormir todas las noches.
- Leer, tomar una bebida caliente, escuchar música relajante o tomar un baño.
- Crear un ambiente tranquilo con poca luz y ameno para dormir.
- Mantener una posición horizontal, hacer consciente la respiración, tomando aire profundo y soltándolo lentamente.
- Procurar desconectarse del celular, computador y televisor una hora antes de acostarse.

¿Qué evitar?

- Ver televisión.
- Trabajar en la habitación o cama.
- Tomar siestas prolongadas por más de 30 minutos en el día y después de las 3 de la tarde.
- Al despertarse durante la noche evitar mirar el celular, reloj o televisor.
- Comer en la cama.
- Ingesta de gaseosas, bebidas con cafeína como café o chocolate, energizantes y soluciones de rehidratación, sobre todo en horas de la tarde o próximas a irse a la cama.
- Comidas abundantes, muy condimentadas o grasosas.
- Se recomienda esperar mínimo entre 1 a 2 horas para ir a dormir.
- Evitar realizar actividad física antes de dormir.



RECOMENDACIONES DE CUIDADO EN CASA

MANEJO DE DISPOSITIVOS

Para el tratamiento del cáncer puede ser necesario el uso de dispositivos médicos, el más utilizado es el catéter implantable.

Catéter Implantable

Es colocado debajo de la piel, por lo general en la región bajo la clavícula, permitiendo acceder al sistema venoso. El implante se realiza a través de un procedimiento quirúrgico ambulatorio, y por lo general se utiliza para tratamientos de larga duración.

Ventajas del Catéter Implantable

- El tiempo de uso del dispositivo es prolongado.
- Existen medicamentos que pueden irritar las venas, por lo que se requiere un vaso sanguíneo grande y a través de este catéter, es fácil acceder a él.
- Se requiere menos mantenimiento, ya que está situado completamente debajo de la piel.
- El riesgo de infección a largo plazo es menor con respecto a otros catéteres venosos.
- Este permite bañarse y realizar otras actividades con tranquilidad, si la condición de salud lo permite.

Recomendaciones para el manejo del Catéter Implantable

- Mantener adecuadas condiciones de higiene personal y del entorno donde se encuentra alojado el catéter.
- En caso de actividad física, es posible practicar la mayoría de los deportes. Se recomienda consultar al médico sobre los deportes de contacto. Tener en cuenta que un golpe en el pecho podría provocar el desplazamiento del catéter.
- Identificar cualquier señal de infección del sitio donde se ubica el catéter como un **enrojecimiento, dolor intenso y persistente, fiebre o calor en el sitio de inserción del catéter, inflamación o abultamiento**.



TOMA DE MEDICAMENTOS

Además de los tratamientos oncológicos que se reciben en la clínica, puede que se formulen otros medicamentos para tomar en casa, es importante tener en cuenta que la correcta toma de estos también es un factor crucial en la terapia. Seguir las siguientes recomendaciones aportará al éxito del tratamiento:

¿Qué hacer?

- Antes de tomar los medicamentos es importante verificar que sea el medicamento correcto, revisar la fecha de vencimiento, que no esté fracturado, fragmentado, con cambios de color, presencia de humedad o con partículas extrañas. Si se evidencia algún signo de alerta, no consumirlo.
- Tomar los medicamentos a la misma hora y llevarlos cuando se tenga terapia en la Clínica o al salir de casa, para asegurar la continuidad del tratamiento, incluso los medicamentos que se tomen por otras razones distintas a la quimioterapia.
- Informar al equipo médico todos los medicamentos que se consumen de manera rutinaria. Se recomienda llevar una lista completa de ellos.
- Prestar atención a cualquier signo o efecto que puedan estar causando los medicamentos e informar al equipo de atención.
- Consumir los medicamentos con agua.
- Algunos medicamentos pueden consumirse al tiempo con alimentos, otros deben tomarse con el estómago vacío. En caso de inquietudes es recomendable consultar al equipo médico.
- Mantener los medicamentos almacenados en lugares frescos, sin luz, sin humedad, alejados del alcance de los niños.

¿Qué evitar?

- Evitar consumir los medicamentos con café, jugo u otras bebidas.
- Intercambiar los medicamentos con otras personas.
- Evitar automedicarse, consulta a tu médico tratante antes de ingerir cualquier medicamento nuevo.
- Evitar realizar cualquier adición o modificación en el tratamiento sin antes haber consultado con el médico tratante. Se debe tener en cuenta que un medicamento o tratamiento que sea natural, homeopático o alternativo no significa que no pueda afectar el tratamiento oncológico actual.

MANEJO DEL DOLOR

Durante este periodo, puede experimentarse dolor por diferentes causas y en diferentes sitios. Adicionalmente puede haber dolor relacionado con efectos secundarios del tratamiento.

El tratamiento analgésico del dolor oncológico dependerá del tipo de dolor y de la intensidad, es importante resaltar que logra ser aliviado aproximadamente en el 90% de los casos mediante el uso correcto, y a menudo combinado de los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

¿Qué hacer?

- Utilizar los medicamentos formulados para el dolor de acuerdo con las recomendaciones del médico y en los horarios establecidos.
- En caso de no sentir mejoría, comunicar al equipo médicos sobre la intensidad y frecuencia para realizar los ajustes pertinentes o acudir a urgencias de ser necesario.

¿Qué evitar?

- Saltarse dosis formuladas de los medicamentos por no sentir dolor en el momento de la toma (muchos analgésicos funcionan mejor cuando se usan por horario de forma regular).
- Automedicarse.
- Realizar combinaciones de medicamentos para lograr mayor efecto analgésico.



RECOMENDACIONES DE PROTECCIÓN E HIGIENE PERSONAL

Como resultado esperado de la quimioterapia, se presentará una disminución importante de todas las células del organismo, incluyendo las células de defensa. Esto ocurre generalmente del día 7 al 14 después de la aplicación del medicamento, razón por la cual aumenta la susceptibilidad a contraer infecciones.

Para minimizar este riesgo presentamos algunas recomendaciones para tener en cuenta durante este periodo:

¿Qué hacer?

- El cuidado de la piel y la limpieza diaria, ayudarán a disminuir el riesgo de infecciones.
- Realizar lavado de manos con frecuencia, previo a la preparación o consumo de alimentos y con mayor énfasis antes y después de ir al baño.
- Tener especial cuidado con la piel, se pueden presentar algunas lesiones en las uñas de las manos y los pies, para lo cual se recomienda utilizar aceite de almendras.
- Los elementos utilizados para actividades de manicure y pedicure son de uso personal.

¿Qué evitar?

- Contacto con personas enfermas.
- Aglomeraciones de personas.
- Sitios o recintos cerrados y sin ventilación.
- Situaciones en las que se levante polvo (aseo doméstico, el cambio de tendidos en las camas, realización de construcciones o remodelaciones cercanas).

Consultar con tu médico tratante el inicio de un esquema de vacunación. Es importante no realizar ninguna aplicación de vacunas elaboradas con virus vivos atenuados durante este período.



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Es de vital importancia mantener siempre una dieta balanceada, ya que el estado nutricional puede verse afectado. Una dieta balanceada no implica una dieta restrictiva, sino se trata de una alimentación que incluya todos los grupos de alimentos: frutas y verduras, lácteos descremados, proteínas, fibra y consumo moderado de carbohidratos, así como disminuir la ingesta de grasas saturadas.

Recomendaciones

- Evitar comidas abundantes, fraccionar la alimentación en 5 – 6 tiempos de comida al día.
- Procurar no pasar más de tres horas sin ingerir algún alimento.
- Masticar bien los alimentos para una mejor digestión.
- Evitar consumir alimentos crudos como ensaladas, pollo, pescado o carne.
- Eliminar el consumo de embutidos como salchicha, mortadelas, entre otros.
- Ingerir frutas frescas lavándolas muy bien previamente y retirándoles la cáscara antes de consumirlas.
- Lavar muy bien los utensilios con los que se preparan los alimentos.
- Aumentar el consumo de líquidos. Se recomienda un mínimo de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Hacer un seguimiento al peso corporal, mantener un peso saludable y reportar variaciones importantes.





ACTIVIDAD Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La actividad física ayudará a mejorar la calidad de vida, ya que reduce los efectos de la quimioterapia y mejora el estado de ánimo para realizar todas las actividades. Antes de iniciar cualquier actividad física consultar con médico tratante, si el nivel de hemoglobina está por debajo de 9 g/dL, realizar movilidad sentado, si esta menor de 8 g/dL evitar el acondicionamiento físico.

¿Qué hacer?

- Realizar caminatas de 15 minutos al aire libre diariamente.
- Practicar ejercicios aeróbicos con intensidad moderada de 15 a 30 minutos diarios (caminar, montar bicicleta, trotar, entre otros).
- Realizar ejercicios de resistencia con pesas livianas o con bandas elásticas, nada que supere el peso corporal.
- Hidratarse antes y durante la actividad física.
- Realizar ejercicios de yoga y respiración.

¿Qué evitar?

- Ejercicios de intensidad vigorosa.
- Ejercicios sin autorización médica.
- Ejercicios que hagan llegar a la fatiga extrema sin rápida recuperación.

SEXUALIDAD

El tratamiento actual puede producir dificultades en las parejas, fallas en la comunicación o la evitación. No mostrarse sincero respecto a lo que cada uno está sintiendo puede dificultar y aumentar los problemas en la relación y en el contacto sexual.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones facilitará la vida sexual:

Es normal que disminuya el deseo sexual. Esto irá mejorando con el tiempo, háblalo con tu pareja. Si no mejora o tienen otros problemas con la vida sexual, se recomienda consultar al médico tratante.

Se recomienda el uso de preservativos.

La menstruación se volverá irregular o cesará por completo, puede ser temporal o dependiendo de la edad de la mujer y el tipo de medicamentos utilizado en el tratamiento.

Es normal tener calores, resequedad vaginal y otras molestias comunes en las mujeres menopáusicas. Si esto sucede, consultar con el médico tratante, quien remitirá a valoración con Ginecología o con un especialista.





FERTILIDAD

Algunos tratamientos de quimioterapia en ocasiones pueden provocar infertilidad, debido a que pueden afectar a los óvulos, los espermatozoides y al propio embrión al atravesar la barrera placentaria.

Cada caso es diferente según el diagnóstico y el tratamiento, por lo que se recomienda consultar al médico para obtener información específica y recomendaciones de métodos anticonceptivos durante todo el tratamiento a fin de evitar el embarazo.

Actualmente, existen métodos de preservación de la fertilidad, por lo que se recomienda consultar con un especialista en reproducción humana para más información.

Muchos pacientes se han beneficiado de estos métodos y se ha demostrado que son seguros, incluso, el mejor momento de considerar estos tratamientos es antes de iniciar la quimioterapia.

Si se planea tener hijos después del tratamiento, es importante aclarar con el médico tratante las siguientes preguntas:

- ¿Qué métodos anticonceptivos debo usar?
- ¿Soy actualmente fértil?
- ¿Podré quedar embarazada después del tratamiento médico?
- ¿Cuáles son los riesgos y los beneficios de quedar embarazada después de la enfermedad?
- ¿Cuánto tiempo después del tratamiento debe pasar para saber si puedo o no tener hijos?
- ¿Un futuro embarazo puede influir en mi pronóstico?
- ¿Pueden mis futuros hijos tener problemas de salud a raíz de mi enfermedad y mi tratamiento?



RECOMENDACIONES DE VIAJE

El diagnóstico y el tratamiento no son un impedimento para realizar viaje, sin embargo, es importante tomar las debidas precauciones y seguir las siguientes recomendaciones:

- Informar al médico tratante la intención de realizar un viaje y durante la consulta preguntar dudas.
- Tener a la mano la historia clínica, ya que en caso de requerir manejo médico urgente se tendrá la información exacta de la enfermedad y el tratamiento.
- Ubicar en el destino el centro de salud más cercano en caso de presentar alguna urgencia.
- En caso de tener implantado un dispositivo médico, llevar la tarjeta del fabricante o la certificación médica de usuario de dispositivos médicos para pasar el control de seguridad del aeropuerto de la forma más segura y menos intrusiva posible.
- Extremar las medidas de bioseguridad. Usar tapabocas convencional en espacios reducidos y aglomeraciones y realizar una buena higiene de manos cada 3 horas.
- Evitar la exposición excesiva al sol, usar protector solar en todas las zonas corporales expuestas cada 3 a 4 horas.
- Durante el viaje, consumir agua siempre embotellada y seguir las recomendaciones nutricionales para pacientes en tratamiento de quimioterapia.



ROL DE LA FAMILIA DURANTE EL TRATAMIENTO:

Es importante recordar que tu familiar sigue siendo lo que era antes del diagnóstico, no se debe transformar la relación por causa de la enfermedad. El grupo familiar y los amigos son la principal red de apoyo, cumplen un rol fundamental en el afrontamiento de esta nueva etapa y en la adaptación al tratamiento.



Las ganas de vivir se contagian

- Respetar lo que tu familiar quiere y puede comunicar.
- Motivar a que se valga por el mismo.
- Animarlo a mantener la confianza y la esperanza.
- Realizar actividades y planes en familia, son una forma de mostrar entusiasmo y optimismo hacia el futuro.
- Recibir visitas de algún amigo importante puede resultar reconfortante. Se debe consultar antes con el familiar y el equipo de atención.

Volver a casa, es volver a retomar la vida

- Tu familiar debe realizar algunos ajustes en su alimentación, por lo que adaptar estos cambios alimenticios en el hogar es una manera de hacerle sentir que no está solo y será más fácil la adaptación.
- Fomentar un ambiente cálido y propicio en casa. Cosas como un teléfono cerca, el cambio de lugar de un simple mueble pueden hacer la diferencia y tu familiar lo verá como muestras de amor hacia él.

Ayudar a tu familiar y brindarle atención el mayor tiempo posible, genera muchos cambios en las rutinas diarias y requiere un esfuerzo extra como cuidador o cuidadores.

Es importante que tu familiar te vea bien y no sienta que es una molestia.

Las palabras tienen poder, lo que se dice con amor aún más

- Hablar siempre de lo bueno y lo malo. Decir las cosas que sentimos, pero que usualmente no expresamos hacen que tu familiar se sienta acompañado y sobre todo amado.
- Mantener un diálogo sincero y abierto da valor a los sentimientos, buscar expresarlos y no olvidarse del bienestar personal es fundamental.

Tu familiar te necesita y te necesita descansado

- Distribuir el tiempo del cuidado con familiares y amigos, para tener períodos de descanso y para sí mismo.
- En los tiempos libres realizar actividades para distraerse como leer, escuchar música o salir a caminar.
- Realizar actividad física es importante. Esto ayudará a estar más activo, lleno de energía y liberar tensiones.
- Estar siempre bien informado de la enfermedad, el tratamiento y los cuidados que debe recibir tu familiar.
- Practicar técnicas de relajación ayudará a regular las emociones.

MASCOTAS EN EL HOGAR

Las mascotas son fuente importante de apoyo emocional durante el tratamiento, sin embargo, algunas mascotas pueden aumentar el riesgo de contraer una infección como lo son los reptiles, las gallinas, los patos y los roedores.

La mayoría de los gatos y perros domésticos sanos son seguros, sin embargo, es importante tomar las medidas de precaución necesarias para protegerse de los gérmenes de la mascota, teniendo en cuenta que el sistema inmunitario puede debilitarse como consecuencia de la quimioterapia.



Algunas precauciones a tener en cuenta son:

- Evitar rasguños y mordidas.
- Procurar que las mascotas tengan las uñas cortas.
- Evitar el contacto con la orina y las heces de la mascota, usar guantes al eliminar o vaciar los desechos de la mascota. Lavar las manos al terminar y de ser posible que un familiar se encargue de esa labor.
- Lavar las manos con jabón y agua después de jugar, cuidar y acariciar a la mascota, especialmente antes de preparar o comer alimentos y bebidas.
- No permitir que la mascota te lama la boca o heridas.
- Mantener limpia la mascota, con las vacunas y la desparasitación al día.
- Llevar a la mascota a controles periódicos con el médico veterinario.
- No se recomienda adquirir una mascota nueva durante el tratamiento.



¿CUÁNDO CONSULTAR A URGENCIAS?

Acudir al servicio de urgencias en caso de presentar alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre mayor a 38°C que no cede con analgésicos o medios físicos, persistente por una hora acompañada de escalofríos o sudoración.
- Dificultad para respirar, acompañado de coloración violácea azul en boca, dedos de manos o pies.
- Tos persistente con cambios en la expectoración color amarillo, verde o abundante.
- Enrojecimiento, calor, ardor o molestia especialmente alrededor de una herida, en el sitio de la vía intravenosa o del catéter implantable.
- Sangrado abundante por nariz, boca, vagina, recto o alguna herida.
- Aparición de puntos rojos y hematomas en cualquier parte del cuerpo.
- Cambios en la orina como ardor, coloración, cantidad u orina con sangre.
- Dolor severo a pesar de la administración de analgésicos.
- Cambios en la deposición como estreñimiento severo o diarrea con una frecuencia mayor a 5 deposiciones líquidas en 24 horas acompañado de sangrado o moco.
- Vómito persistente acompañado de intolerancia a la vía oral.

RECOMENDACIONES ADMINISTRATIVAS

Recomendaciones para facilitar el proceso de administración de medicamentos en la unidad de quimioterapia:

SOLICITUD DE LA CITA

Antes de solicitar la cita, asegurarse que se encuentran completos los siguientes documentos:

- 1 Historia clínica y formula médica generada por el médico tratante en la última consulta.
- 2 Autorización de la aseguradora, esta debe contener medicamentos y aplicación.
- 3 Resultado de los últimos exámenes de laboratorio solicitados por el médico tratante

La solicitud de la cita para aplicación de tratamiento en la unidad de quimioterapia puede realizarse:

- 1 Comunicándose al teléfono 6015300470 - Ext: 3610 o 7939
- 2 Por correo electrónico: unidad.quimioterapia1@clinicadelcountry.com
- 3 Presencial en el Centro de Oncología – sexto piso.

La programación de la cita dependerá de la disponibilidad horaria de la unidad, por lo cual sugerimos realizar este trámite con anterioridad.

Toda la documentación debe ser entregada el día previo a la administración del tratamiento. La hora máxima de entrega es 03:00 p.m. con excepción de los exámenes de laboratorio que pueden ser enviados hasta las 05:00 p.m. - **Es importante mencionar que en caso de no contar con los documentos completos, se deberá cancelar la cita y reprogramarla de acuerdo con la disponibilidad de la unidad.**



DÍA DE LA APLICACIÓN DE LA QUIMIOTERAPIA

El día de la cita debes llegar 15 minutos antes de la hora programada y tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones para el día de la aplicación:

- Traer el documento de identidad.
- Asistir en ropa cómoda.
- Traer lonchera con alimentos saludables y de tu preferencia.
- Puedes asistir con un (1) acompañante.
- Puedes traer un libro o alguna actividad manual de tu preferencia.

Agradecemos tu puntualidad en la cita para que no se vea afectada la prestación y calidad del servicio en la unidad

MIS NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

MIS NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





Cra. 16A # 83A-11 | Piso 4 y 6
Tel.: 6015300470 - 6015301270 Ext. 3422-3425-3609

Ingresa a la página www.clinicadelcountry.com o escanea este código QR para acceder y conocer el material educativo y rutas de cuidado disponibles en la sección de educación al paciente y su familia.

