

RECOMENDACIONES ANTES Y DURANTE LA ADMINISTRACIÓN DE QUIMIOTERAPIA

CONSULTA DE ENFERMERÍA SERVICIO DE HEMATOLOGÍA



**CENTRO DE ACTIVIDADES AMBULATORIAS
PLANTA 3ª / BLOQUE D**

Esta guía ha sido elaborada por el personal de Enfermería del Servicio de Hematología

Hospital Universitario “12 de Octubre”

Teléfonos de contacto:

- ✓ **Consulta de Enfermería: 917792326**
- ✓ **Consulta de Enfermería pretransplante: 917792301**
- ✓ **Hospital de Día: 917792327**
- ✓ **Planta Hematología: 913908047**

Edición 1

Fecha: 26/12/2018

Servicio de Hematología y Hemoterapia

Nº de Registro 386 - Aprobado por el CTCI

RECOMENDACIONES GENERALES:

La quimioterapia que se emplea habitualmente en estas enfermedades puede lesionar mucho las venas, por ello su médico/enfermera le va a **recomendar la colocación de un catéter** que se posiciona en una vena grande del brazo para evitar esta complicación.

El catéter también le va a servir para evitar los pinchazos de las analíticas que tendrá que realizarse durante los tratamientos.

La quimioterapia que se administra en estas enfermedades puede producir caída del cabello, hiperpigmentación, náuseas y mucositis (inflamación de la mucosa de la boca y digestivo):

Si aparecen lesiones en la mucosa de la boca o molestias al tragar consulte con médico/enfermera porque hay enjuagues que alivian las molestias.

Para las náuseas le aplicarán tanto en Hospital de Día como en su domicilio medicamentos que son muy efectivos para su control.

Evitar el contacto con personas resfriadas, sobre todo en las semanas posteriores a la administración de la quimioterapia.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Generales:

- Realice comidas frecuentes, ligera, poca cantidad, sin picantes, poco olorosas, ni frías ni calientes.
- Quitar de la alimentación los alimentos que no sienten bien.
- Intentar hacer un desayuno abundante y variado.
- Aprovechar los momentos de mayor apetito para comer alimentos más nutritivos.
- Manipular los alimentos de forma higiénica, lavando las frutas y las verduras crudas.
- **MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL Y PERSONAL**

Los dos días previos al tratamiento y los dos posteriores:

- Hacer un mínimo de 4 comidas completas al día, sin saltarse ninguna toma.
- **Beber un mínimo de 2 litros de líquidos al día.**
- Procurar tomar alimentos nutritivos. Evitar los fritos.

El día de la quimioterapia:

- No es necesario ayunar.
- Es conveniente comer unas dos horas antes de la sesión.
- Si la quimioterapia es de larga duración se puede comer sin problemas durante el tratamiento.
- No es conveniente tomar bebidas excitantes.

Los días posteriores al tratamiento:

- No tomar alimentos grasos, ácidos, flatulentos, excitantes o picantes.
- Preferible tomar alimentos cocinados al vapor, a la plancha o hervidos.
- No usar picantes.

ASTENIA:

Muchos pacientes durante todo el tratamiento se sienten cansados (faltos de energía).

- Para ayudar a sobrellevar esta sensación debe hacer una lista de las actividades que desee realizar y priorizar las más importantes.
- Pida ayuda a familiares y/o amigos en las tareas que no pueda realizar.
- Mantener una rutina diaria es importante realizando las actividades cotidianas que pueda.
- Busque métodos que le reduzcan el estrés (leer, oír música...).
- Limite el tiempo que permanezca en la cama, debe establecer un equilibrio entre actividad física y descanso.
- Intente llevar una vida lo más normal posible.



HIGIENE:

- Debe realizar una higiene bucal adecuada, con un cepillo suave y colutorios sin alcohol, o suero salino o bicarbonato.
- Si es posible, realizar una visita al dentista antes de iniciar la quimioterapia, para valorar alteraciones que requieran intervención.
- Hidratar los labios.
- Evitar alimentos picantes, fritos, ácidos, muy condimentados o muy calientes.
- Mantener limpia e hidratada la piel, para la ducha diaria usar jabones neutros y cremas hidratantes en todo el cuerpo.
- Lavarse las manos **SIEMPRE** antes de las comidas y después de ir al baño.
- **Evitar el contacto con heces de animales.**
- **Evitar el sol** (sobre todo en las horas centrales del día).
- **USAR FILTROS SOLARES** de alta protección.



CABELLO Y UÑAS:

Muchos fármacos producen alopecia (caída del cabello) que es inevitable pero que ES REVERSIBLE. Suele empezar a las 2-3 semanas del tratamiento y se recupera a partir de 3-6 meses después de finalizar los tratamientos con quimioterapia.

En ocasiones el nuevo pelo tendrá características diferentes al anterior.

- Se desaconseja el uso de tintes y secadores de pelo porque debilitan el cuero cabelludo.
- **Evitar la exposición al sol**, usando gorros o pañuelos que protejan el cuero cabelludo expuesto.

Algunos tratamientos producen alteración del color y del crecimiento de las uñas, o áreas de pigmentación en forma de bandas.

