

GUÍA DE CUIDADOS

PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA AMBULATORIA

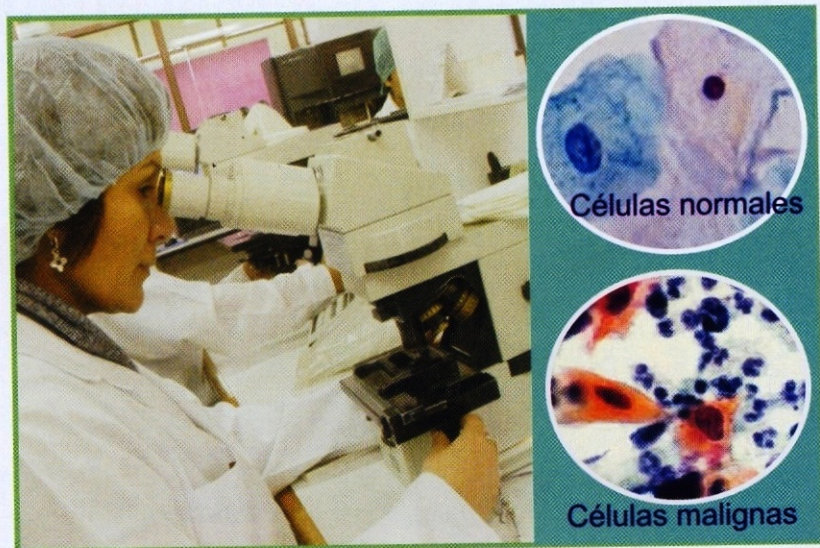


INEN

INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

Departamento de Enfermería

¿Qué es el cáncer?



El cáncer es un proceso maligno originado por múltiples factores que se caracteriza por el crecimiento anormal y descontrolado de una o varias células de nuestro organismo.

Esta enfermedad tiene capacidad para invadir y destruir los tejidos sanos cerca del órgano afectado, y también puede enviar células a zonas distantes del organismo, donde pueden crecer originando nuevos tumores (metástasis).

TIPOS DE TRATAMIENTO



1. Cirugía (operación)



2. Quimioterapia



3. Radioterapia

También se dan tratamientos combinados como:

- Cirugía con radioterapia
- Cirugía con quimioterapia
- Cirugía con radioterapia y quimioterapia
- Radioterapia con quimioterapia.

El tipo de tratamiento que le indicará su médico oncólogo dependerá de la ubicación de la enfermedad y grado en que se encuentre, es decir, hasta dónde ha avanzado. También dependerá de cómo su organismo responde al tratamiento.

La Quimioterapia



¿Qué es la quimioterapia?

Es el tratamiento que hace uso de medicamentos, conocidos como CITOSTÁTICOS, los cuales tienen la capacidad de destruir las células cancerosas y evitar que sigan reproduciéndose.

Este tratamiento es indicado por el médico oncólogo y su aplicación lo realiza, exclusivamente, el profesional de enfermería oncológica capacitado para este fin.

Dentro de la gran variedad de estas medicinas tenemos por ejemplo: ciclofosfamida, doxorubicina, paclitaxel, dacarbazina, metrotexate, vincristina, cis-platino y navelbine, entre otros.

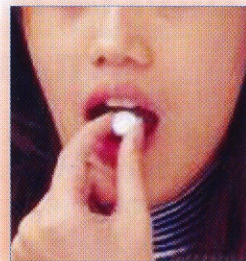
El tipo de medicinas de quimioterapia que su médico le indica varía según el tipo de cáncer, en razón de que cada una de ellas tienen diferente forma de atacar a la célula maligna.

Por ejemplo: un cáncer de mama es tratado con una quimioterapia diferente al cáncer de estómago o de pulmón. En ese sentido, se recomienda no comparar los diferentes tipos de tratamiento.

¿Cómo se administra la quimioterapia?

Depende del diagnóstico del paciente, y puede ser:

- A) Vía oral (Tomando tabletas, cápsulas y/o jarabes)



B) Vía endovenosa (inyecciones a través de la vena)



C) Vía intramuscular (inyecciones a través de algún músculo del brazo, pierna y/o nalga)



D) Vía intratecal (A través en la columna vertebral).



F) Cremas o pomadas (para uso externo)



Antes de recibir el tratamiento con quimioterapia...

- Usted será evaluado por el médico especialista, quién le indicará e informará respecto al tipo de tratamiento que se le aplicará.

- ❑ Un día antes de la consulta, debe realizarse el análisis de sangre. Si los resultados de este examen están adecuados, usted podrá recibir su siguiente tratamiento. De lo contrario el médico no podrá indicarle, y le solicitará realizarse otro análisis hasta que el resultado sea óptimo.
- ❑ El día de la consulta, ES MUY IMPORTANTE HACERLE SABER AL MÉDICO SI USTED ESTÁ TOMANDO PASTILLAS, cualquiera que sea (mencionarle el nombre de estas), porque tal vez puedan interferir con su tratamiento de quimioterapia.

¿Cuántas sesiones de quimioterapia se puede recibir?



- ❑ Según sea el caso, a algunos pacientes se les aplica la quimioterapia en forma diaria, semanal o quincenal. También hay otros que la reciben cada 21 o 28 días. La cantidad dependerá de su diagnóstico y de cómo su organismo está respondiendo ante este tratamiento.
- ❑ Cabe señalar que hay tratamientos que se aplican por días seguidos. Por ejemplo si usted recibe el tratamiento durante tres días seguidos, éstos corresponden, en realidad, a un solo tratamiento que se ha fraccionado para mayor efectividad y mejor tolerancia.

EFECTOS DE LA QUIMIOTERAPIA



La quimioterapia destruye las células cancerosas pero a la vez también destruye células normales del organismo, lo que genera malestar durante el tratamiento.

La diferencia está en que las células cancerosas pierden la capacidad de regenerarse mientras que las células normales si se regeneran después de un corto tiempo. Por tal razón se puede afirmar que todas las molestias producidas por este tratamiento son temporales.

Por ejemplo, si usted perdió el cabello, éste volverá a crecer después de terminar todo su tratamiento (4 ó 6 meses después, aproximadamente).

Hay que tener en cuenta que cada medicamento de quimioterapia produce un efecto diferente en el paciente. Algunos ocasionan la pérdida del cabello y otros no, pero pueden producir estreñimiento; así también existen otros que pueden producir dolor de cuerpo, lesiones en la boca y/o náuseas ó vómitos.

Cada persona tolera la quimioterapia de diferente manera. Algunos pueden recibir el mismo tratamiento (porque tienen el mismo diagnóstico), pero probablemente tengan reacciones distintas cada una.

Los efectos más comunes del tratamiento por quimioterapia, se presentan frecuentemente en:

- I- Médula ósea.
- II- En el lugar donde crece el cabello (folículos pilosos).
- III- Sistema Digestivo.

I. EFECTOS SOBRE LA MÉDULA ÓSEA:

Órgano del cuerpo que se encarga de producir o generar la sangre. Está compuesta por:



A) GLÓBULOS ROJOS:

Transportan el oxígeno a todas las regiones de nuestro cuerpo y es necesario para producir energía en cada célula.

Si los glóbulos rojos están disminuidos se producirá la ANEMIA, que tiene los siguientes síntomas: palidez, cansancio, mareo, debilidad así como dificultad para respirar.

La anemia se soluciona mediante transfusiones sanguíneas. Pero también a través del consumo de verduras de color verde, y descanso durante más tiempo, además, evitando el consumo de café (impide la absorción del hierro).

B) GLÓBULOS BLANCOS (leucocitos):

Son los elementos de defensa de la sangre y ayudan a combatir las infecciones. Cuando éstos disminuyen, su organismo no podrá combatir las infecciones y podría presentar:

- Fiebre por encima de los 38°C
- Escalofríos
- Sensación de estar resfriado
- Tos, con o sin flema
- Dolor de garganta
- Ardor al orinar
- Diarrea

- Decensos vaginales (inusual)
- Inflamación, dolor o enrojecimiento alrededor de una herida, área del recto o lugar donde tuviese insertado un catéter.

***COMUNIQUE A SU MÉDICO SI USTED PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SIGNOS.**

¿EN QUÉ MOMENTO, DESPUÉS DEL TRATAMIENTO, DISMINUYEN LAS DEFENSAS ?

Generalmente se da en la segunda semana después de haberse aplicado la quimioterapia.

Por ejemplo, si usted tiene el tratamiento con quimioterapia cada 21 días, y la recibió el 8 de enero, sus defensas (leucocitos) se presentarán de esta manera:

1ra. semana: 8-9,10,11,12,13 y 14 de enero - NORMAL

2da. semana: 15,16,17,18,19,20 y 21 de enero - DISMINUYEN

3ra. semana: 22,23,24,25,26,27 y 28 de enero - RECUPERAN

¿CÓMO EVITAR LAS INFECCIONES?

Dado que las defensas bajan en la segunda semana después de recibido el tratamiento, su organismo puede estar propenso a las infecciones, por eso se le recomienda:

- Lávese las manos antes y después de las comidas así como también después de ir al baño.
- Consuma, de preferencia, alimentos cocidos preparados en casa (verduras y frutas sancochadas), no crudos.
- Si come en la calle, acuda a lugares que tengan buenos hábitos de higiene. Para mayor seguridad, absténgase de las "comidas al paso".
- Evite el contacto con personas resfriadas o que tengan otras enfermedades.

- ❑ Evite el contacto con animales (mascotas) y los lugares donde éstos permanezcan.
- ❑ Evite asistir a lugares de alta concurrencia de personas.
- ❑ No se exponga a cortes o quemaduras porque son una puerta de entrada para las infecciones. Si esto ocurriera, limpie bien la herida con agua y jabón, y comuníquelo al médico.
- ❑ Practique medidas de higiene tanto en su cuerpo como en sus alimentos. Buena higiene bucal.

Existen medicamentos que ayudan a la recuperación de los glóbulos blancos (defensas) y se conocen como FACTORES ESTIMULADORES DE COLONIAS. Sólo deben ser administrados si el médico tratante lo indica.

c) PLAQUETAS:

Ayudan en la coagulación de la sangre, en caso que haya alguna herida. Evitan las hemorragias.

Cuando las plaquetas están disminuidas, se pueden presentar sangrados prolongados.

Algunos signos que se presentan cuando las plaquetas están bajas son:

- Moretones que se presentan sin causa aparente.
- Petequias (pequeños puntos rojos sobre la piel).
- Heridas que sangran por más tiempo que lo normal (aplique presión por 10 minutos).
- Sangrado de las encías, nariz, a través de las heces (se debe prevenir el estreñimiento) y/o por vía vaginal fuera del periodo normal de menstruación.
- Orina color rojiza.

*** COMUNIQUE A SU MÉDICO SI USTED PRESENTA ALGUNO DE ESTAS SEÑALES.**

CUIDADOS QUE DEBE TENER:

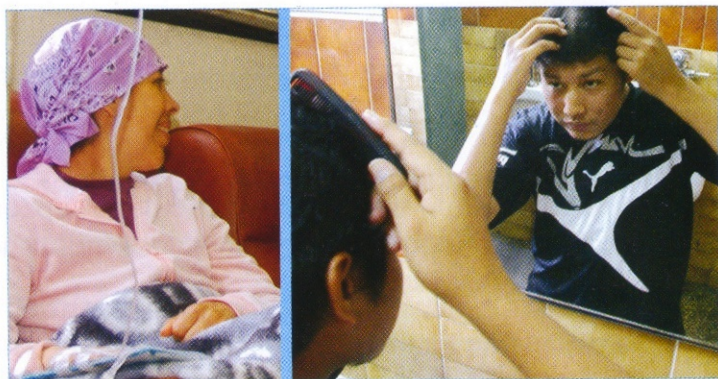
- Lávese la boca con un cepillo de cerdas suaves o limpie sus dientes cuidadosamente con algodón. No use hilo dental, podría ocasionarle sangrado .
- Evite trabajar con objetos punzocortantes; si los usa, sea muy cuidadoso.
- Si plancha o cocina, tenga cuidado de no quemarse.
- Evite la práctica de deportes y/o actividades que puedan lastimarlo (futbol, voley, etc).
- Antes de tomar vitaminas o cualquier medicamento (ejm. aspirina) consulte con su médico tratante.
- No consuma bebidas alcoholicas.
- Para afeitarse, de preferencia utilice rasurador eléctrico. Si no lo tiene será mejor que no lo haga.
- Acuda a emergencia si presentara un sangrado que no se detiene.

RECUERDE: Antes de cada quimioterapia, usted será evaluado(a) por el doctor, quien además revisará sus resultados de análisis de sangre (que usted se realizó un día antes). En caso de reportarse una cantidad de plaquetas menor de lo normal, probablemente el médico le indicará una transfusión de este componente de la sangre.



Estas son las razones por la que es muy importante que usted se realice el análisis de sangre cada vez que su médico lo indique.

II. EFECTOS SOBRE EL CABELLO:



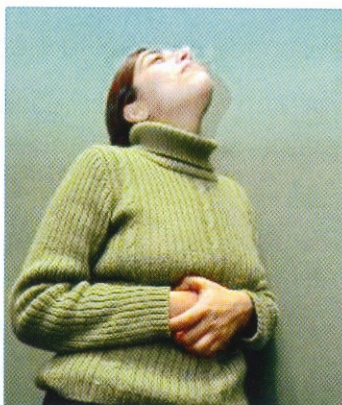
Algunos medicamentos de quimioterapia afectan la zona donde nace el cabello (folículos pilosos) y generan la pérdida parcial o total del pelo (alopecia).

Esta pérdida suele ocurrir a los pocos días o a las pocas semanas de haberse iniciado el tratamiento, pero vuelve a crecer, generalmente después de 4 ó 6 meses aproximadamente.

RECOMENDACIONES

- Use peluca, pañoleta, gorro o sombrero para protegerse la cabeza.
- Utilice champú y un acondicionador suave para mantener la humedad del cuero cabelludo.
- Lávese la cabeza dos o tres veces por semana, pero sin abusar de la cantidad de champú y/o acondicionador.
- A fin de disminuir el daño a la zona de crecimiento del cabello, limite el uso de secadoras, rollos o tubos además de tintes (dada su composición química).

III. EFECTOS SOBRE EL SISTEMA DIGESTIVO:



Este sistema se extiende desde la boca hasta la zona del recto. Compromete la garganta, esófago, estómago e intestinos.

Los efectos que usted puede sentir son:

A) SEQUEDAD DE LA BOCA Y CAMBIOS DE LA PERCEPCIÓN DEL SABOR

Ocurre en algunos pacientes. El tipo de quimioterapia que recibe puede dañar, en forma temporal, las glándulas salivales y las papilas gustativas de tal forma que la producción de saliva disminuye y el sabor de los alimentos no se distingue.

CONSEJOS PARA DISMINUIR ESTA MOLESTIA

- Enjuáguese la boca antes de comer, así saboreará mejor los alimentos.



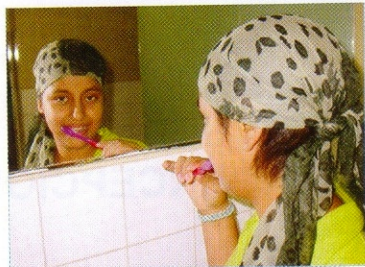
- Evite el uso de enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Mantenga la boca húmeda y beba agua frecuentemente.
- Coma despacio, tómese el tiempo que necesite.
- Después de cada comida lávese la boca, utilizando una pasta dental suave.
- Use crema para evitar que se resequen y/o agrieten sus labios.
- Evite el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, ya que pueden resecar más la boca.

B) LESIONES EN LA BOCA (MUCOSITIS)

La inflamación y ulceración de la mucosa (capa protectora) de la boca, suele presentarse en forma de heridas o llagas. Y ocurre en la primera o segunda semana después de iniciado el tratamiento.

RECOMENDACIONES:

- Lávese la boca después de cada comida y antes de acostarse; utilice para ello un cepillo de dientes de cerdas suaves (para ablandarlas, sumerga el cepillo en agua caliente durante 30 segundos).
- Cepílese los dientes, despacio y con pasta dental sin saborizantes, porque estos pueden irritar la boca.
- Hágase enjuagues bucales cada 4 horas, con agua de tomillo en infusión o con agua bicarbonatada (1 litro de agua hervida fría por una cucharada de bicarbonato, para ser usado en el día). No use enjuagues que tienen alcohol.
- Si tiene prótesis dental, tenga cuidado al retirársela o ponérsela. En caso de infecciones, úselo lo menos posible.



- Mantenga la boca húmeda y beba agua frecuentemente.
- Use cremas para evitar la resequead de los labios y/o que se agrieten.
- Al comer hágalo despacio, tomando el tiempo que requiera.
- Evite fumar y estar cerca de personas que fuman.
- Evite tomar bebidas alcohólicas.

C) DIFICULTAD PARA PASAR ALIMENTOS Y LÍQUIDOS (DISFAGIA)

Al igual que la mucositis este es un efecto temporal que suele producirse por algunos tratamientos de quimioterapia, en este caso lesionando la mucosa (capa protectora) de la garganta, lo cual provoca dificultad para pasar los alimentos e incluso el agua.

RECOMENDACIONES:

- Ingiere sus alimentos en pocas cantidades y de forma lenta. Puede utilizar para ello una cucharita de postre, dejando el tiempo adecuado entre cucharada y cucharada.
- A la hora de comer hágalo en un ambiente tranquilo y de preferencia evite hacerlo solo.
- Siéntese a la mesa de la forma que le resulta más cómoda. Al reclinarsse en la cama haga uso de almohadones o cojines.
- Varíe el tipo de comidas que consume. Evite la rutina.
- Lávese la boca después de cada comida.

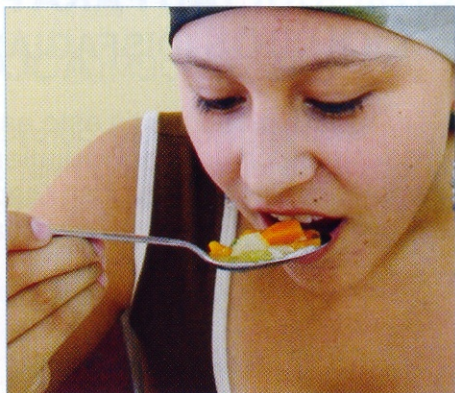


D) PÉRDIDA DEL APETITO

El paciente no tiene ganas de comer porque siente una sensación de llenura del estómago. Esta etapa dura solo pocos días; pero si continúa, es necesario comunicar al médico que lo trata o al personal de enfermería especializado .

RECOMENDACIONES

- Comer en pequeñas cantidades pero varias veces al día, utilizando platos pequeños que dan la impresión de menos contenido de comida.
- Elija alimentos de su preferencia y coma cuando sienta mayor apetito.
- Evite las comidas que desprendan olores y gustos fuertes.
- Consuma alimentos tibios.
- A la hora de comer hágalo en un ambiente tranquilo y acompañado de otras personas. Sus allegados podrán ayudarlo si es necesario.
- Un paseo tranquilo antes de comer puede ayudarlo a estimular el apetito.
- Se recomienda sacar una cita en el Servicio de Nutrición para su respectiva evaluación.



E) NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las NÁUSEAS son una sensación desagradable en el estómago que suelen producirse antes de vomitar (no siempre cuando se tiene náuseas se vomita).

Los VÓMITOS son contracciones fuertes de los músculos del estómago que hacen que su contenido (comida) suba y salga por la boca.

Estas molestias dependerán de la tolerancia del organismo de cada paciente y el tipo de tratamiento que recibe. Suele ocurrir al cabo de unas horas después de la aplicación de la quimioterapia.

RECOMENDACIONES

- Coma sus alimentos en un ambiente tranquilo y ventilado. Usted necesita aire fresco.
- Coma despacio. Tómese el tiempo necesario para hacerlo.
- Coma poco, pero varias veces al día.
- Si es usted quien cocina, mantenga su ambiente ventilado, Si los olores le marean, es preferible que otra persona prepare la comida.
- Evite acostarse inmediatamente después de las comidas.
- En caso haya vomitado, lávese la boca; esto le dará frescura y le ayudará a evitar infecciones.
- No coma después de vomitar, descanse por lo menos una hora.



- Retome su alimentación, de preferencia tomando pequeños sorbos de líquidos o chupando cubitos de hielo para calmar las náuseas.
- Utilice ropa cómoda, evite las prendas de vestir ajustadas.
- Si tiene que hacer viajes largos, lleve alimentos para el camino.
- No olvide tomar sus pastillas indicadas por su médico oncólogo para evitar las náuseas y vómitos.

F) DIARREA

Es la defecación frecuente (3 o más veces al día) de heces líquidas o poco formadas, y que pueden estar acompañadas o no de dolor y/o retorcijones.

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden alterar los movimientos de los intestinos y generar diarreas pero sin fiebre.

Generalmente las diarreas son causadas por microbios infecciosos que ingresan al organismo a través de la boca, y en este caso se presentan con fiebre.

RECOMENDACIONES

- Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Evite comidas ricas en fibras y lácteos (verduras, leche, etc).
- Revise la fecha de caducidad de los alimentos que consume y guárdelos de preferencia en el refrigerador.



- ❑ Ante una diarrea constante tome líquidos en abundancia (de 8 a 12 vasos) para reponer el agua perdida, y evite comer durante las primeras 6 a 8 horas.
- ❑ Mantenga aseada la zona del recto, lávese con agua y jabón suave, además aplique una crema hidratante para evitar irritaciones.
- ❑ Apunte la cantidad de deposiciones con diarreas que tiene diariamente. Comuníquelo a su médico.

G) ESTREÑIMIENTO

Es la dificultad para defecar (con una frecuencia menor a 3 veces por semana), porque el movimiento de los intestinos se vuelven lentos.



El esfuerzo exagerado del vientre para evacuar deposiciones muy duras o sensación de vaciamiento incompleto, también puede considerarse estreñimiento.

Ciertos medicamentos usados en la quimioterapia así como algunas pastillas para evitar las náuseas y/o vómitos, o para aliviar el dolor, además de tener una vida sedentaria, pueden alterar el movimiento de los intestinos.

RECOMENDACIONES

- ❑ Consuma sus alimentos, despacio y masticándolos bien, especialmente aquellos que tienen fibra (verduras y frutas).
- ❑ Tómese el tiempo necesario para ir al baño y no postergue sus deseos de hacerlo.
- ❑ Trate de caminar diariamente. Si no puede hacerlo, hágase masajes en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj, así ayudará a movilizar sus intestinos.

- No se ponga enemas, ni tome laxantes sin consultarlo al médico. Será él quien le dé las indicaciones respectivas.
- Apunte la cantidad de sus evacuaciones diarias, será de gran ayuda para el médico.

H) FATIGA (ASTENIA)

Es la sensación de falta o pérdida de fuerza y/o energía para realizar cualquier actividad que normalmente usted hace.

Suele relacionarse con el cansancio, flojera, desgaste o incapacidad para concentrarse, etc.



La falta de ejercicio físico así como la inapetencia, el dolor, el estrés y la falta de sueño, aumentan esta sensación.

RECOMENDACIONES

- Haga un listado, en orden de importancia, de las cosas que hará cuando se sienta con más energía.
- Coloque cerca de usted las cosas que más utiliza, le ahorrará desgaste de energía.
- Pida ayuda. Será mejor si otros le apoyan en sus tareas.
- Salga a pasear, pero tranquilamente. Eso le beneficiará.
- Descanse cuando lo necesite y solo el tiempo necesario, así podrá dormir en las noches también.
- No se desanime. Si está deprimido no descansará bien, además puede ocasionarle agotamiento mental y físico.
- Recuerde que esta sensación de cansancio es un proceso temporal.

OTROS EFECTOS

EL SISTEMA REPRODUCTOR

En algunas situaciones, la enfermedad o el tratamiento involucran la afección del sistema reproductor, y de manera indirecta la sexualidad, pero ello no significa que ésta haya terminado.

Es importante que hable con su médico respecto a los efectos del tratamiento con quimioterapia que podrían afectar su sexualidad. Esta información u orientación, además del amor y comprensión de su pareja, pueden ayudarle a mejorar su sexualidad, según sean sus condiciones.

En las mujeres que aún menstrúan, esto podría desaparecer durante el tiempo de su tratamiento.

Si tuviere una vida sexual activa podría quedar embarazada en esta etapa que no menstrua, por eso utilice las medidas de precaución para evitarlo.

Embarazarse sería muy riesgoso dado que tendría que suspender el tratamiento y esto conllevaría a que su estado de salud empeore. Tal vez pueda continuar pero poniendo en riesgo la salud y vida de su hijo por nacer.

OTROS

- Cambio del color de las uñas, la piel de las manos y pies, y de la orina, dependiendo del tipo de medicamento aplicado.
- Ardor o irritación de las venas.
- Dolor en las articulaciones y músculos.
- Si hay sangre en la orina, avise inmediatamente al médico.
- Alteración en la función del corazón así como del sistema respiratorio. En estos casos el médico tratante le derivará al especialista.

RECUERDE:

En la lucha contra esta enfermedad usted no está solo, el equipo de profesionales de la salud y demás trabajadores de esta institución estamos para ayudarle.

El cáncer, de no ser tratado en etapas iniciales, requiere de tratamientos intensivos como la quimioterapia para destruir las células malignas que han invadido el organismo.

No abandone el tratamiento por más duro que le resulte. Si usted lo deja, la enfermedad seguirá avanzando y su salud empeorará.

En algunos casos, el tratamiento con quimioterapia no logrará curar la enfermedad pero la detendrá.

PERMÍTANOS AYUDARLE Y NO DUDE EN CONSULTARNOS RESPECTO A SUS DUDAS Y/O PREOCUPACIONES.

Orientación y consultas sobre cáncer

LÍNEA PREVENTIVA DEL INEN

620-3333

CONSULTAS POR INTERNET:

prevenir@inen.sld.pe

INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

Av. Angamos Este N° 2520- Surquillo - Lima - Perú

Central Telefónica 710-6900 / Página Web: www.inen.sld.pe

PRODUCCIÓN

Enfermera Oncóloga, Hilda Melania Vargas Orihuela

EDICIÓN, DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Oficina de Comunicaciones