



Oncología

Consejos Higiénicos y Dietéticos

Para el paciente
oncológico



Hospital  quirónsalud
Clideba

*A nuestros pacientes, que
nos enseñan cada día que la
superación no tiene barreras.
Gracias a todos ellos.*



M^a Teresa Carrallo Sánchez y
Rosa M^a Bellido Guerrero.
Servicio de Farmacia
Quironsalud Clideba.
2021

Índice guía de consejos higiénico-dietéticos:

1. Bienvenida al Hospital de Día	4
2. Generalidades	6
2.1. Recomendaciones generales	
2.2. Medidas higiénicas	
3. Digestivo	9
3.1. Boca	
3.2. Mucositis	
3.3. Xerostomia	
3.4. Disgeusia	
3.5. Disfagia	
3.6. Diarrea	
3.7. Estreñimiento	
3.8. Náuseas y vómitos	
3.9. Astenia/anorexia	
4. Sistema Nervioso Central.....	24
4.1. Cansancio	
4.2. Sueño/descanso	
5. Dermatología.....	28
5.1. Eritema	
5.2. Fotosensibilidad	
5.3. Hipersensibilidad a radiación	
5.4. Hiperpigmentación	
5.5. Pelo	
5.6. Uñas	
5.7. Sequedad	
5.8. Otras: acné, prurito y urticaria	
6. Anotaciones personales.....	41

1. Bienvenida al Hospital de Día

Inicio de un tratamiento

Su enfermedad necesita ser tratada desde diferentes perspectivas. Para ello, un equipo sanitario de varias disciplinas nos encargaremos de acompañarle durante su tratamiento para hacerlo lo más personalizado posible.

Ya le habrá explicado su médico oncólogo que precisa tratamiento de quimioterapia y en qué consiste y que puede ser oral o parenteral o ambos.

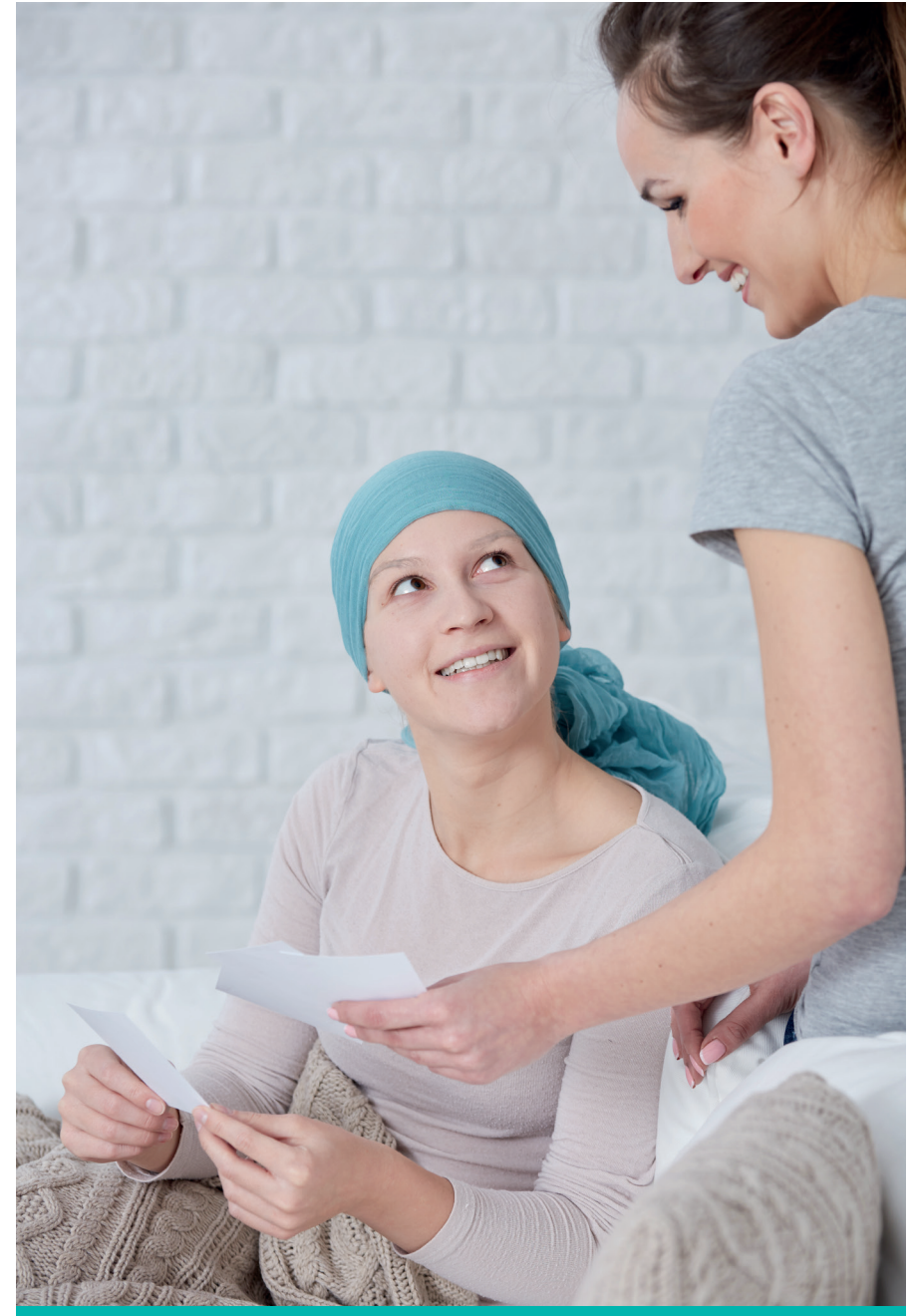
Si su tratamiento es oral debe ponerse en contacto con el Servicio de Farmacia para solicitar la medicación prescrita por su médico oncólogo, aportando siempre el informe. Allí se le explicará los pasos que ha de dar para conseguir las autorizaciones de dicha medicación así como el asesoramiento necesario para que cumpla adecuadamente su tratamiento a fin de obtener el máximo beneficio terapéutico. También se le proporcionará recomendaciones y consejos específicos sobre su medicación para evitar en la medida de lo posible la aparición de efectos adversos.

Si va a someterse a quimioterapia intravenosa deberá acudir para darse los ciclos al Hospital de día donde encontrará usted a la enfermera que está allí asignada y que le administrará su tratamiento y servirá de enlace con Farmacia en la gestión de citas y requerimientos administrativos.

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

A continuación se aportan recomendaciones y consejos que, basados en la experiencia, mejoran el estado de salud y ayudan a tener bajo control algunos efectos adversos de la quimioterapia.

Servicio de Farmacia. QUIRÓNSALUD CLIDEBA



2. Generalidades

2.1. Recomendaciones generales

1. Mantenga una adecuada higiene corporal y bucal.

Aseo diario. Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño. Cepille los dientes después de cada comida y haga enjuagues bucales. Use cepillo de cerdas suaves o de esponja. Utilice maquinilla eléctrica para el afeitado, evite las cuchillas.

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

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 para comer alimentos de alto contenido proteico.

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 someta 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.

9. Procure evitar el estrés y disponer de momentos de relax: lectura, música, yoga.

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

2.2. Medidas higiénicas

Existen muchas cosas que puede hacer durante y después de la quimioterapia para evitar que tanto el paciente como su familia se afecten por los medicamentos mientras el organismo los elimina, lo que suele suceder durante las 48 horas posteriores al tratamiento.

La mayor parte se elimina a través de los líquidos corporales (la orina, las heces fecales y el vómito) y pueden ser dañinos e irritantes para la piel (tanto para el paciente como para la familia).

Es importante tomar precauciones:

- Tirar dos veces de la cisternilla tras usar el inodoro. Bajar la tapa antes para evitar que salpique.
- Sentarse en el inodoro reduce el riesgo de salpicadura.
- Lavarse las manos con jabón y agua tibia tras haber usado el inodoro y secar las manos con toallas de papel y desecharlas en el cesto de basura.
- Utilizar guantes para recoger las excretas y vómitos.
- Ropas o sábanas que contengan líquidos corporales deben ser lavados en la lavadora, no a mano.
- Lavar la ropa con agua caliente y detergente común.



3. Digestivo

3.1. Boca

La quimioterapia puede dañar las células sanas de la mucosa de la boca y del tubo digestivo pudiendo aparecer mucositis o inflamación de las mucosas.

Con el fin de prevenir y tratar la mucositis se utilizan una gran variedad de tratamientos: fórmulas magistrales, fármacos comercializados y terapias no farmacológicas.

En el tratamiento de la mucositis ningún principio activo ha demostrado su superioridad respecto a los demás, sin embargo, una correcta higiene bucal como profilaxis reduce su incidencia y gravedad.

Recomendaciones

- Mantener una correcta higiene bucal con cepillado diario de los dientes, lengua y encías, después de las comidas y al acostarse utilizando un dentífrico no irritante y un cepillo de cerdas suaves o con esponja en su lugar. No cepillar fuerte porque la quimioterapia sensibiliza las encías y puede aparecer sangrado.
- Realizar enjuagues orales con colutorios para eliminar las partículas de alimentos que se pueden acumular y que ocasionan crecimiento bacteriano. Se evitarán aquellos colutorios que contengan alcohol porque resecan la mucosa y también los de bicarbonato porque algunos estudios concluyen que su uso aumenta la alcalinidad de la mucosa oral y disminuye las propiedades bactericidas de la saliva.
- También son muy efectivos los enjuagues bucales con infusión templada-fría de manzanilla.
- Las prótesis dentales deben ser limpiadas y cepilladas igual que la boca, y sumergidas cada noche en solución desinfectante limpiadora.
- Los labios deben conservarse perfectamente hidratados con cremas labiales (de cacao), soluciones de metilcelulosa, crema hidratante o aceite de oliva. Evitar la utilización de vaselina o glicerina, por los efectos deshidratantes que producen sobre el epitelio labial.
- Evitar en la medida de lo posible alimentos con semillas pequeñas tipo fresa, kiwi, pitahaya,... que pueden quedarse atrapadas entre los dientes provocando inflamación de encías que pudiera ocasionar infección.

Muy importante: Consulte a su médico si tiene que someterse a extracción dentaria o cualquier manipulación dental.

3.2. Mucositis

La mucositis es una reacción inflamatoria que afecta a todo el tracto gastrointestinal, desde la boca al ano, y es uno de los principales efectos adversos de la quimio y/o radioterapia.

Los pacientes con mucositis suelen presentar sequedad de boca, dificultad en la deglución, quemazón, hormigueo en los labios, dolor, diarrea, etc.

Contribuye a no disfrutar de la comida y como consecuencia a la pérdida de peso.

En el paciente con mucositis ya instaurada las medidas a seguir son:

1. **Enjuagues con solución salina, bicarbonato** o ambos cada 2-4 horas.
2. **En mucosa ulcerada evitar el uso de agua oxigenada** que impediría la granulación del tejido y su curación.
3. **No utilizar productos que contengan alcohol, glicerina o limón, ni dentífricos de acción abrasiva.**
4. **Evitar alimentos que desencadenen dolor:** ácidos, picantes y comidas calientes.
5. **Procurar la ingestión de una dieta blanda** e incrementar el aporte de líquidos fríos y nutritivos.
6. **Abstenerse de irritantes** como alcohol y tabaco.
7. **Tenga a mano alimentos infantiles** como potitos o papillas que son fáciles de ingerir.

Evitar:	Potenciar:
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos:<ul style="list-style-type: none">• Ácidos (limón, Kiwi, fresas, naranja, vinagre, tomate, pimienta)• Amargos• Picantes (tomate, cebolla, ajo, pimienta, pepino...)• Muy salados (embutidos, conservas, ahumados, enlatados...)• Muy dulces• Que se peguen al paladar (tostadas, frutos secos, galletas, patatas cocida, sémola, arroz...)• Verduras crudas• Frutas verdes	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos suaves de textura blanda, caldosa como sopas, purés, cremas, flanes, batidos, tortillas, guisos suaves. También se pueden añadir salsas o cremas suaves a la carne y al pescado para hacerlos más tiernos• Coma los alimentos a temperatura tibia o fría para no irritar más la boca que ya está sensible• Corte los alimentos en trozos pequeños para evitar que el alimento esté mucho tiempo en la boca

Recomendaciones

- Mantenga una buena higiene bucal y dental que evite complicaciones.
- Aguantar un poco de hielo picado en la boca antes de comer ayuda a calmar el dolor provocado por la mucositis.

3.3. Xerostomía

La xerostomía es la manifestación clínica más común de las disfunciones salivales y consiste en una disminución de la secreción salival. Uno de los primeros cambios que ocurren en la boca con xerostomía, es que la saliva se observa espumosa y aumenta la viscosidad de la misma.

Debido al tratamiento es frecuente notar la boca seca, los labios agrietados, boqueras... Para tratar estas complicaciones tan pronto como aparezcan puede tener siempre a mano una pequeña botella de agua para ir dando pequeños y frecuentes sorbitos. El uso de gomas de mascar que contengan xilitol favorece la producción de saliva.

Evitar:	Potenciar:
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos muy secos como las galletas, tostadas, patatas fritas, frutos secos, pan, puré de patatas, sémola...• Alimentos fibrosos como: carnes duras, espárragos verdes, alcachofas...	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga la boca hidratada, tomando líquidos frecuentemente: agua, infusiones, zumos...• Alimentos blandos como el flan, helados, gelatinas, quesos tiernos, verduras cocidas, tortillas, frutas maduras, compotas, frutas en almíbar...• Cocine platos jugosos: hervidos al vapor, guisados, asados, acompañados de salsas para que sean más fáciles de tragar (sopas, purés, cremas, arroz caldoso...)

3.4. Disgeusia

La disgeusia es un trastorno del gusto que se manifiesta en forma de sensación desagradable y persistente en la boca. Las personas que experimentan una alteración del gusto a menudo indican tener con frecuencia una percepción de sabor nauseabundo, rancio, metálico o salado.

Los cambios en el gusto pueden producir pérdida de apetito y de peso.

Evitar:	Potenciar:
<ul style="list-style-type: none">• La carne roja puede producir sabor metálico. Se puede sustituir por pollo, pavo o pescado, huevos y queso• Los alimentos que desprenden olores fuertes pueden resultar desagradables, por ej: coliflor cocida, café, cebolla, vinagreta...• Uso de utensilios metálicos que potencie el sabor metálico en la disgeusia	<ul style="list-style-type: none">• Salsas sencillas como bechamel, mayonesa, nata... para enmascarar alimentos poco apetecibles• Condimentar los alimentos con hierbas, especias suaves, azúcar, limón, salsas...• Mascar chicle sin azúcar con sabor a menta, limón o naranja, lo que enmascara el gusto amargo o sabor metálico en la boca• Consumir los alimentos a temperatura ambiente para evitar que desprendan demasiado olor y no disminuya el sabor

Recomendaciones:

- Un buen enjuague bucal antes y después de las comidas para eliminar los sabores extraños.
- La carne y el pescado desprenden menos olor si se cocinan hervidos que a la plancha o al horno.
- El plátano es un alimento aliado ya que su sabor envolvente ayuda a disminuir la percepción de sabores desagradables.
- Comer 1-2 horas antes y hasta 3 después de la quimioterapia, esto ayuda a evitar la aversión a alimentos por relación con náuseas y vómitos.

3.5. Disfagia

Es la incapacidad o dificultad para deglutir de forma segura y suficiente. Puede ser para alimentos sólidos o líquidos o para ambos.

En muchos casos es necesaria la utilización de preparados nutricionales bebible a fin de evitar la desnutrición y también el uso de espesantes para adaptar la textura de los líquidos.

Disfagia a alimentos sólidos.

Según el grado puede producirse disminución de la ingesta, pérdida de peso y desnutrición. La clave está en adaptar la textura de los alimentos sólidos para fácil masticación o triturado. En caso de necesitar dieta triturada se aconseja platos únicos completos que contenga los tres grupos de alimentos necesarios (farináceos, protéicos y verduras).

Existe un utensilio llamado masticador que permite mejorar la deglución de algunos alimentos sólidos.

Tipo de Textura	Explicación y ejemplos de alimentos
Puré-triturados	Triturar la comida y pasarla por un tamiz en caso necesario a fin de eliminar pieles o trocitos que dificulten la deglución. La consistencia debe ser espesa y homogénea. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> • Patata, legumbres, verdura variada triturado junto con pescado, carne o huevo, frutas variadas, flan, yogur, natillas, leche con cereales triturados
Masticación muy fácil	Alimentos blandos y húmedos que se pueden aplastar con un tenedor. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> • Pasta, patata, verduras cocidas, pescado sin espinas desmenuzado, tortilla francesa, queso fresco, pan de molde con aceite y tomate untado, manzana asada, plátano maduro
Masticación fácil	Alimentos blandos que requieren masticar un poco más que los anteriores. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> • Verduras con patatas hervidas, legumbres cocidas, albóndigas en salsa, hamburguesa, tortilla española, pan blando con queso, fruta madura

Disfagia a alimentos líquidos

Ocurre cuando al ingerir líquidos finos como el agua y otros alimentos, pasan a los pulmones en vez de pasar al estómago. Esto entraña un grave peligro de infecciones respiratorias y deshidratación. Un signo habitual es la tos o atragantamiento al comer o beber.

Tipo de Textura	Explicación y ejemplos de alimentos
Textura de los líquidos	Los líquidos se espesarán con uso de espesantes específicos hasta conseguir la textura adecuada a las necesidades. Se distinguen 4 tipos de líquidos: <ul style="list-style-type: none"> • Líquidos finos (ej. Agua) • Textura néctar (espeso como el zumo de melocotón) • Miel (espeso como un yogur batido) • Pudín (espeso como un flan)

Muy importante:

- Mantenga una posición correcta para comer, sentado, con la espalda recta, los hombros hacia delante y los pies apoyados en el suelo.
- Coma despacio, de forma relajada y sin distracciones.
- Evite los alimentos muy calientes, muy picantes, muy ácidos salados o secos.
- No mezcle alimentos con dos o más consistencias (Ej: yogur con frutas, arroz con leche, sopa con pasta, puré con picastostes, fruta en almíbar).



3.6. Diarrea

Se denomina diarrea al aumento del número de deposiciones diarias así como el cambio de consistencia de las heces que se vuelven más blandas e incluso líquidas.

La quimioterapia puede dañar las células sanas que recubren el intestino grueso y delgado y esto puede hacer que se procesen las heces más rápido favoreciendo su eliminación acompañada de más agua y de minerales provocando, en diarreas prolongadas, deshidratación y pérdida de electrolitos.

Recomendaciones alimenticias:

- Hacer 5 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.
- Comer alimentos ricos en minerales tales como sodio y potasio que repongan las pérdidas. Algunos alimentos que tienen mucho sodio o potasio incluyen: plátanos, naranjas, melocotón, albaricoque, patatas.
- Comer alimentos que tengan poca fibra ya que pueden empeorar la diarrea. Entre estos alimentos están: plátanos, arroz blanco sin grasa, pan blanco, yogur o productos lácteos naturales.
- Beber líquidos como agua, caldo, bebidas carbonatadas, bebidas deportivas. Es importante beber despacio y que las bebidas que estén a temperatura ambiente. Esperar hasta que las bebidas carbonatadas pierdan algo de gas antes de tomarlas.

Importante: Contactar con el médico o farmacéutico si la diarrea supera las 24 horas y si aparece dolor y/o calambres.

Recomendaciones higiénicas:

- Mantener una buena limpieza después de cada deposición.
- En lugar de papel higiénico seco utilizar papel higiénico húmedo tipo toallitas.

Importante: Contactar con el médico o farmacéutico si aparece dolor o sangrado en el área del recto o si aparecen hemorroides.

Durante el tratamiento tanto de quimioterapia como de radioterapia, el intestino puede sufrir alteraciones de manera que no se absorban bien los alimentos dando lugar a heces más líquidas.

Sería recomendable realizar dieta absoluta (no comer ni beber) durante unas horas para dejar descansar el intestino.

Evitar:	Potenciar:
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos grasos: aguacates, aceitunas, carne y pescado graso...• Estimulantes: café, té, chocolate y bebidas alcohólicas• Alimentos que producen flatulencias (gases): col, rábanos, nabos, pepinos...• Condimentos irritantes: pimienta, pimentón, nuez moscada• Alimentos ricos en fibra como verduras, legumbres y frutas• Alimentos integrales	<ul style="list-style-type: none">• Empiece con una dieta líquida en pequeñas cantidades: (agua, infusiones, caldos desgrasados)• Siga con alimentos fáciles de digerir purés, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido• Si lo tolera bien haga comidas frecuentes en pequeñas cantidades• Puede sustituir la leche de vaca por leche sin lactosa o bebida de arroz. Pruebe yogures desnatados

Recomendaciones:

- Cocinar al vapor, hervido, horno, plancha.
- Beber agua con limón, o agua de arroz o soluciones rehidratantes para hidratar y recuperar minerales.

3.7. Estreñimiento

El estreñimiento consiste en la dificultad para eliminar las heces. Se considera estreñimiento cuando hay menos de tres evacuaciones intestinales por semana o también la sensación de una evacuación dificultosa ya sea por incompleta o por heces de consistencia dura.

La falta de movimiento regular intestinal provoca una mayor permanencia de las heces en el intestino que sufren una mayor reabsorción de agua con lo que las heces se hacen más duras y más difíciles de eliminar. Puede aparecer: dolor, inflamación, sensación de hinchazón, gases, náuseas, calambres, presión en el recto y se favorece la aparición de hemorroides debido al esfuerzo defecatorio.

Las causas del estreñimiento pueden ser:

- Los medicamentos que se administran en la quimioterapia.
- Falta de actividad física.
- Sedentarismo.
- Alimentación pobre en fibra.
- No tomar suficiente líquido.

Recomendaciones:

- Comer frutas y verduras, alimentos ricos en fibra, frutos secos y semillas (por ejemplo las de lino).
- Beber abundante líquido, al menos 1,5L al día.
- Hacer las comidas a la misma hora, comiendo despacio y masticando bien.
- Aprovechar el reflejo gastro-cólico que aparece después de las comidas para ir al WC.
- No reprimir el deseo defecatorio si existe.
- Evitar hacer esfuerzo si no hay deseo.
- Evitar el abuso de laxantes.
- Practicar actividades físicas diariamente como:
 - Caminar.
 - Montar en bicicleta.
 - Practicar yoga.

Evitar:	Potenciar:
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos que puedan estreñir como: Membrillo, te, manzana, chocolate• Condimentos fuertes y picantes como la pimienta y las guindillas• Abusar del azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos ricos en fibra: fruta (especialmente el kiwi), cereales, pan integral, legumbres y verduras• Coma siempre que pueda frutas con piel• En embutidos, escoja jamón de York, fiambre de pavo y pollo• Coma pescado blanco y azul• Cocine al vapor, horno, plancha, parrilla, brasa, hervido• Beba abundante agua (6-8 vasos diarios)• Cocine con aceite de oliva virgen

Recomendaciones

- Aumentar la actividad física.
- Tomar en ayunas un vaso de agua tibia o zumo de ciruela.



3.8. Náuseas y vómitos

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar náuseas, vómitos o ambos. Las náuseas y los vómitos pueden aparecer mientras recibe el tratamiento de quimioterapia, después de la quimioterapia o varias horas o días después de la quimioterapia.

Es probable que se sienta mejor en los días en que no tenga sesión de quimioterapia.

Hay medicamentos que pueden ayudar a prevenir las náuseas y los vómitos, se llaman antieméticos. Suelen tomarse una hora antes de cada tratamiento de quimioterapia y durante unos días después. La cantidad de días que las tome después de la quimioterapia dependerá del tipo de quimioterapia que esté recibiendo y también dependerá de cómo reaccione el paciente al tratamiento.

Su médico le prescribirá el más adecuado en su caso y le dará instrucciones para

Recomendaciones:

- Evitar las náuseas consumiendo alimentos y bebidas suaves y fáciles de digerir como galletas simples, pan tostado o gelatina.
- Planificar cuándo comer y beber. Algunas personas se sienten mejor cuando comen antes de la quimioterapia. Otras se sienten mejor cuando reciben la quimioterapia con el estómago vacío (sin haber comido durante 2 ó 3 horas antes del tratamiento). Después del tratamiento, espere al menos una hora antes de comer o beber algo.
- Hacer comidas pequeñas. En lugar de comer 3 comidas grandes al día es preferible comer 5 ó 6 comidas pequeñas. No beber mucho líquido antes ni durante las comidas. Tampoco acostarse justo después de comer.
- Consumir alimentos y bebidas templadas o frías. Esperar que los alimentos y las bebidas calientes se enfríen incluso añadiendo hielo si fuera preciso. Tomar bebidas que estén a temperatura ambiente y sin burbujas ni gas.
- Evite los alimentos y las bebidas con olores fuertes como café, pescado, cebollas, ajos.
- Tomar helados o chupar trocitos de hielo.
- Chupar caramelos de menta o regaliz o dulces que tengan un sabor agrio pero no sabor ácido si el paciente tuviera dolor en la boca o la garganta.
- Relajarse antes del tratamiento. Pueden realizarse actividades como: yoga, meditar, hacer ejercicios de respiración profunda, leer un libro, escuchar música, manualidades.

Sería recomendable no comer las dos horas previas al tratamiento.

Evitar:	Potenciar:
<ul style="list-style-type: none">• Olores fuertes como coliflor cocida, el café, la cebolla, vinagretas• Alimentos demasiado dulces, grasos, fritos, ácidos (limón, Kiwi, fresas, naranja, vinagre, tomate, pimiento) y picantes (tomate, cebolla, ajo, pimiento, pepino...)• Beber durante las comidas	<ul style="list-style-type: none">• Consuma alimentos secos (pan tostado, galletas, frutos secos) al despertarse y frecuentemente a lo largo de todo el día• Coma alimentos fríos y a temperatura ambiente• Consuma alimentos blandos como sopas, purés, cremas, flanes, batidos, tortillas, guisos suaves• Si descansa después de comer, hágalo sentado no se acueste• Distribuya la alimentación en pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día

3.9. Astenia/anorexia

La anorexia se define como la falta de apetito, y una de las causas es el tratamiento oncológico.

Evitar:	Potenciar:
<ul style="list-style-type: none">• Productos light y alimentos que llenen mucho y nos aporten pocos nutrientes• Alimentos que producen flatulencias (gases)• Olores fuertes o penetrantes	<ul style="list-style-type: none">• Coma cuando tenga apetito aunque no sea la hora de comer• Beba fuera de las comidas• Adapte la textura de los alimentos a sus gustos• Coma poca cantidad de alimento en cada comida, pero hágalo con más frecuencia• Cocine añadiendo al alimento proteínas y calorías, sin aumentar su volumen:<ul style="list-style-type: none">• Añada nata, leche o soja en polvo, margarina, crema de leche o queso, a la pasta, al arroz o a las patatas• Use la manteca de cacahuete en tostadas, galletas, etc.

Recomendaciones:

- Mantener una buena higiene bucal.
- Utilizar platos grandes para que parezca que hay menos comida.
- Caminar o hacer ejercicio antes de las comidas para estimular el apetito.
- Tener siempre comida preparada por si aparece el apetito.



4. Sistema Nervioso Central

4.4. Cansancio

El cansancio o fatiga es uno de los efectos secundarios más comunes durante el tratamiento con quimioterapia y al igual que la mayoría de los efectos secundarios, suele desaparecer una vez que finalizado el tratamiento.

Puede variar desde un ligero agotamiento hasta sentirse completamente extenuado. El cansancio tiende a ser peor al final de un ciclo de tratamiento.

Muchos pacientes suelen referir que sienten una falta de energía, que les lleva a una disminución de actividad, con falta de fuerzas que no se recupera con el descanso. La falta de motivación y desgana 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 el oncólogo conozca este estado para tratar de una manera más eficaz su problema.

Comente al médico en su próxima visita cualquier cambio al respecto.

Recomendaciones

- Solicite ayuda, comparta y delegue en otros las tareas que debe hacer.
- Procure realizar actividades que le guste y que no le supongan mucho esfuerzo.
- Utilice métodos para reducir el estrés: música, lectura, paseo, yoga, meditación, oración, conversación 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.
- Descanse mucho y tome periodos de descanso durante el día.
- Procure llevar una vida lo más normal para usted, y disfrute de lo que haga.



4.5. Sueño/descanso

Sueño y descanso no son lo mismo y los dos serán necesarios mientras dure el tratamiento de quimioterapia.

El descanso permitirá reponer la energía gastada y puede ser físico y emocional.

El descanso físico puede conseguirse interrumpiendo las actividades diarias para encontrar un momento y un lugar adecuados para relajarse, siempre en una postura cómoda buscando el silencio, cerrando los ojos y destensando los músculos.

El descanso emocional es indispensable para cuidar nuestra salud mental, aprender a despejar los pensamientos y gestionar las emociones e intentar desconectar de los problemas y preocupaciones.

El sueño (dormir) sólo existe cuando ha cesado la conciencia. Es un estado reparador que permite bienestar mientras dormimos y durante las horas de vigilia del día. Un buen descanso nocturno es una excelente manera de mejorar el estado de ánimo durante el día.

Por el contrario, dormir mal influye directamente en el humor provocando una sensación de cansancio e irritabilidad. En la sensación de haber dormido bien y descansado durante la noche se tiene en cuenta tanto el número de horas como la calidad de las mismas.

Las horas de sueño necesarias para sentirse bien varía de un individuo a otro. La mayoría de las personas descansan entre 6 y 9 horas, pero este período puede verse afectado por muchos factores: clima, tensión emocional, tipo de tratamiento...

Deben mantenerse hábitos adecuados para obtener un descanso de calidad. Las rutinas antes de dormir son muy importantes, ya que de esta manera acostumbramos al cuerpo a seguir un ciclo regular.



5. Dermatología

5.4. Eritema

El eritema es una lesión cutánea caracterizada por enrojecimiento de la piel, limitado o extenso, permanente o pasajero, debido a fenómenos vasculares, produciendo así vasodilatación.

Hay muchos tipos. El más frecuente asociado a la quimioterapia es el eritema acral (EA), eritrodisestesia palmoplantar, síndrome mano-pie y reacción de Burgdorf.

El eritema acral (EA) es una reacción cutánea relativamente frecuente producida por diferentes agentes quimioterápicos. Desde el punto de vista clínico se caracteriza por sensación de quemazón o disestesia seguida de eritema y edema doloroso que puede evolucionar hacia la formación de ampollas, descamación y fisuración, afectando fundamentalmente a palmas y plantas y asociado a parestesias en el contexto de un tratamiento oncológico. El EA parece ser dosis-dependiente y tanto el pico plasmático como la dosis acumulada del quimioterápico determinan su aparición.

Diversos fármacos de quimioterapia se asocian con el eritema.

Como tratamiento del eritema puede emplearse Piridoxina y medidas locales como fomentos fríos, emolientes y corticoides tópicos.

En caso de aparición de eritema consultar al médico o farmacéutico.

5.5. Fotosensibilidad

La fotosensibilidad es una reacción cutánea anormal que se produce por la combinación de una sustancia química y la exposición a radiaciones de luz ultravioleta. Hay tres tipos:

- **Reacciones fototóxicas** son las más frecuentes y no afectan al sistema inmunológico. Se producen en personas expuestas a una dosis alta de medicamento fotosensibilizante unido a la radiación solar. Normalmente, la reacción fototóxica produce lesiones que tienen la apariencia de eritema solar exagerado (enrojecimiento, hinchazón, formación de ampollas, supuración y descamación), con sensación de ardor y formación de microvesículas o bien de urticaria. Esta reacción puede variar de un individuo a otro dependiendo de las diferencias en la absorción y metabolismo, el grado de pigmentación de la piel y el grosor de la misma, además de la variabilidad genética.

- **Reacciones fotoalérgicas** se deben a medicamentos que se aplican sobre la piel. Nuestro cuerpo absorbe la energía solar y comienza una reacción fotoquímica. Esta reacción es menos común que la fototóxica y se presenta en personas con una determinada predisposición. Puede provocarse incluso con dosis bajas del medicamento fotosensibilizante asociado a la luz solar. La reacción fotoalérgica se manifiesta de forma similar a la dermatitis de contacto, con erupción eczematosa, edema y prurito intenso. Los síntomas se notan entre 12 y 72 horas después de la exposición al sol. La reacción se produce en la superficie expuesta al sol, aunque con el paso del tiempo puede extenderse a zonas protegidas de la piel.
- **Reacción de hipersensibilización a los rayos UV** causa una reactivación del eritema solar si se administran los fármacos dentro de la 1ª semana de producirse el eritema solar. Esta reactivación puede ser más grave que el eritema solar primario.

Recomendaciones

Prevención:

- Usar protector solar o vestimenta protectora al exponerse al sol, incluso en días nublados.
- Puede ser necesario usar protector solar con una barrera física como óxido de zinc.
- Evitar camas solares.
- El hecho de que antes haya podido broncearse sin sufrir quemaduras o reacciones cutáneas no significa que la piel responderá de la misma manera mientras recibe quimioterapia o radioterapia.

Reducir la inflamación:

- Usar vendajes húmedos y fríos.
- Aplicar lociones.

Tratamiento

Siempre bajo criterio facultativo, el tratamiento suele ser consistir en el uso de cremas tópicas que contengan corticoides y/o antihistamínicos. Cuando la reacción es grave se suele acudir a corticoides sistémicos.

5.6. Hipersensibilidad a radiación

La hipersensibilización a la radiación es el enrojecimiento que puede suceder en la zona en que se aplicó radiación anteriormente, por la administración de determinados fármacos de quimioterapia.

La hipersensibilidad a la radiación se asemeja al eritema solar grave.

- Este efecto de hipersensibilización a la radiación puede aparecer entre 7 días y varios meses después de la radioterapia.
- Estas reacciones cutáneas se asocian con mayor frecuencia a los antibióticos antitumorales.
- El tratamiento de hipersensibilidad a la radiación es sintomático y está destinado a evitar o tratar las infecciones secundarias que puedan suceder. A veces, se pueden usar corticoides para permitir una continuación del fármaco causal sin mayores efectos de hipersensibilización a la radiación.

Recomendaciones

- Mantenerse alejado del sol y evitar las camas solares.
- Si hay exposición al sol, usar ropa protectora y protector solar con FPS 50 o pantalla total sobre la piel anteriormente irradiada.

5.7. Hiperpigmentación

La hiperpigmentación es el oscurecimiento de la piel y puede ser generalizada o de forma localizada.

Puede deberse a la activación de la formación de melanina producida por algunos agentes quimioterapéuticos y la radioterapia. En ambos casos, una exposición al sol puede agravar el problema favoreciendo la aparición de la reacción adversa de fotosensibilidad.

La aparición de las manchas no se puede evitar, pero sí que las manchas sean muy oscuras. Para ello, cada vez que haya exposición a la radiación solar debe utilizarse un filtro solar con pantalla total aunque en apariencia esté nublado o no brille el sol.

La mayoría de las reacciones cutáneas suceden de dos a tres semanas del comienzo de la quimioterapia y pueden desaparecer a las 10 o 12 semanas después de interrumpir el tratamiento.

En algunos casos la coloración es debida al depósito directo de los fármacos a nivel de piel, mucosas, tejidos anejos cutáneos, y en estos casos, las manchas suelen ser persistentes. Algunos fármacos provocan cambios en las uñas, oscurecimiento de la lengua, las encías y las zonas interdigitales. Otros fármacos pueden provocar oscurecimiento de las vías venosas del brazo. Este oscurecimiento se conoce como hiperpigmentación en serpiente y tiende a desaparecer con el paso del tiempo.

A pesar de que las reacciones cutáneas pueden ser permanentes en algunas ocasiones, en la mayoría de los casos la decoloración se solucionará gradualmente después de interrumpir la quimioterapia.

Recomendaciones

- El uso de protectores solares reducirá la incidencia de aparición de la reacción de fotosensibilidad.
- No usar cremas despigmentantes para tratar de eliminar las manchas.
- No se deben usar cremas autobronceadoras.
- No usar cremas con retinol, ácido glicólico, reafirmantes a base de algas, anticelulíticos, drenantes... que puedan producir reacciones en la piel.



5.8. Pelo

La quimioterapia puede afectar al cabello provocando su caída y esto se conoce como alopecia.

Consiste en la caída parcial o total del pelo y puede suceder en cualquier parte del cuerpo: cabeza, cara, brazos, piernas, axilas y área púbica. Esto ocurre porque la quimioterapia afecta a todas las células del cuerpo, no sólo a las células cancerosas sino también a las células sanas de crecimiento rápido. La diferencia es que las células normales se reparan a sí mismas, lo que hace que estos efectos secundarios sean temporales.

No todos los tratamientos de quimioterapia producen caída del cabello. El hecho de que se caiga, se debilite o mantenga su condición depende de los fármacos y las dosis.

La alopecia puede ocurrir pocos días después del primer ciclo de quimioterapia, y en algunos casos no ocurre hasta después del segundo ciclo de quimioterapia y puede suceder de forma repentina o lenta así como perder todo el pelo o sólo una parte.

Esto puede afectar psicológicamente a muchos pacientes que se sienten molestos cuando pierden el pelo. Para muchos pacientes supone afrontar una parte muy difícil de la quimioterapia.

En casi todos los casos de caída del cabello causada por la quimioterapia, el cabello volverá a crecer después de los tratamientos o puede comenzar a crecer nuevamente mientras todavía recibe quimioterapia.

Consejos y recomendaciones:

Antes de la caída del cabello:

- **Consultar al médico o farmacéutico** por la probabilidad de que el tratamiento provoque alopecia para tomar las medidas oportunas.

Cabello corto: es muy recomendable porque generalmente la caída del cabello no ocurre por igual y algunas personas prefieren rasurarse la cabeza o cortarse el pelo porque ello les permite manejar mejor.

- **Pelucas:** es el método más empleado. Hoy día existen grandes avances en este campo pudiendo confeccionarse pelucas de pelo natural, de colores y texturas diferentes y muy similares al pelo del paciente. En estos casos es recomendable contactar con el profesional estilista antes de la pérdida total del cabello porque así podrá escoger mejor el color de la peluca de acuerdo con su propio color de pelo. De este modo, la peluca se parecerá al color y estilo de su propio pelo e incluso puede conseguir el mismo corte de pelo de manera que el paciente

se sienta psicológicamente bien y seguro, lo que le va a ayudar a sobrellevar su tratamiento con más optimismo. La peluca debe ser cómoda y no lastimar el cuero cabelludo.

- **Gorros y pañuelos:** para algunas personas, los gorros y pañuelos son las opciones más cómodas y sencillas. Los hay personalizados, realizados expresamente para personas que reciben quimioterapia, y de formas, colores y estampados apropiados para combinar con la ropa de vestir.
- **Higiene del pelo.** Usar champú suave, de pH neutro, como champú para bebés. Secar el pelo con toques suaves usando una toalla suave, sin frotar, sólo dando suaves masajes en el cuero cabelludo.
- **No utilizar artículos que puedan hacerle daño al cuero cabelludo** como plancha o rizador eléctrico, rulos, secadores eléctricos, tintes o productos para alisar o rizar el pelo.

Después de la caída del pelo:

- **Proteger el cuero cabelludo.** Algunas veces puede sentirse picor o dolor tanto en la caída del cabello como en la salida del nuevo. Esto es porque el paciente tiene aumentada su sensibilidad con la quimioterapia. Al aire libre debe evitarse lugares con temperaturas muy bajas o muy altas y debe protegerse el cuero cabelludo usando sombrero.
- **El pelo será muy fino** cuando comience a crecer de nuevo. Además, es posible que el nuevo cabello tenga un color o una textura diferente (fino en vez de grueso, rizado en vez de liso, de color más oscuro o más claro...)
- **Para dormir** conviene utilizar una almohada con tejido suave que no provoque fricción lo que podría irritar el cuero cabelludo.

Conviene tener descubierto el cuero cabelludo a fin de facilitar la oxigenación del folículo piloso durante la noche.

5.9. Uñas

Las alteraciones de la uñas se conocen también como alteraciones ungueales.

Existen diversos tipos y dependen de los fármacos utilizados en la quimioterapia.

La más común de estas reacciones cutáneas es el oscurecimiento o hiperpigmentación que puede ser en forma de bandas verticales u horizontales, o generalizada y es más frecuente en personas de piel oscura.

Las alteraciones ungueales incluyen:

- Líneas de Beau (depressiones horizontales de la uña). Estas reacciones cutáneas pueden ocurrir unas semanas después de un ciclo de quimioterapia.
- Líneas de Mee (decoloración blanca horizontal en toda la uña).
- Leuconiquia (decoloración horizontal blanca en una parte de la uña).
- Onicolisis (Separación o desprendimiento de la uña del lecho ungueal).
- Hiperpigmentación (oscurecimiento) que generalmente crece con la uña.
- Onicodistrofia o distrofia ungueal y uña encarnada. Consiste en la alteración de la forma y dirección de la placa ungueal que acaba introduciéndose en la piel lateral como si fuera un cuerpo extraño, generando un crecimiento de tejido que trata de englobarla y que origina un dolor importante. En este caso debe acudir a su dermatólogo para eliminar el fragmento responsable del problema.
- Perionixis o infección periungueal. Se trata de la inflamación y dolor del tejido periungueal asociado en ocasiones de cierto exudado purulento o no. Requiere tratamientos astringentes con fomentos y antibióticos y antiinflamatorios tópicos.

Todas estas reacciones cutáneas son temporales y con el paso del tiempo se solucionarán una vez que se interrumpa el fármaco que provoca la alteración y que la uña afectada crezca, lo que puede tardar de semanas a meses ya que al mes crecen 3,2mm las uñas de los dedos de la mano y 1,1mm las de los pies, aunque el ritmo exacto depende de la edad, la estación del año, la cantidad de ejercicios hechos y factores hereditarios.

Recomendaciones

- Mantener las uñas cortadas y limpias.
- Usar guantes para las tareas de limpieza doméstica y jardinería, con el fin de minimizar el daño y prevenir las infecciones.
- Utilizar calcetines para evitar exposición del pie a agentes externos.
- Procurar higiene adecuada tanto de pies como calcetines y calzado.
- No usar esmalte ni uñas postizas hasta que sus uñas hayan crecido y vuelto a la normalidad.
- Beber suficientes líquidos para evitar que se descamen las uñas.
- Sumergir las uñas durante 15 minutos en aceite de oliva templado.
- No practicar ejercicios agresivos para el pie.

Contactar con el médico o farmacéutico si se sospecha una infección ungueal.

5.10. Sequedad en la piel

La piel es el órgano más extenso del organismo y en consecuencia uno de los que más sufren durante los tratamientos de radio y quimioterapia.

La piel seca se caracteriza por la presencia de descamación leve, aspereza, sensación de tensión y posiblemente prurito. En caso de una reacción de sequedad en la piel, las células cutáneas en la capa más interna de la epidermis son secas y planas, sin humedad. Puede dar lugar a la aparición de dermatitis exfoliativa.

Los factores que contribuyen a las reacciones de sequedad en la piel incluyen:

- Deshidratación.
- Condiciones climáticas extremas.
- Productos perfumados.
- Alergia.

Cuando se administra un agente humectante sobre la superficie de la piel, el producto penetra y restablece la humedad de las células cutáneas. Las cremas y lociones son formas efectivas de restablecer la humedad después de una reacción de sequedad en la piel. Los ungüentos están diseñados para crear una barrera y permanecer en la superficie de la piel como una forma de protección contra elementos severos.

Recomendaciones

Evitar:

- Productos perfumados.
- Baños de espuma.
- Jabón, en particular los perfumados.
- Barras de limpieza sin jabón, pueden producir sequedad y posiblemente irritación.
- Todo aquello que pueda ser alergénico: detergentes, plantas, mascotas, productos de limpieza para el hogar con químicos fuertes, guantes de goma, joyas, plumas, césped y polen, uñas artificiales y adhesivos.
- Rascado.
- Esponjas.

Higiene personal:

- Secarse mediante palmadas suaves sobre la piel con una toalla suave, en lugar de frotar enérgicamente.
- Usar jabones suaves, de pH neutro, de avena o glicerina, sin perfume y sin desodorante para piel seca.
- Ducharse o darse baños cortos y frescos, en lugar de largos y calientes.
- Afeitado en hombres: si la piel de la cara tiene irritaciones conveniente dejar pasar unos días. No usar lociones para después del afeitado que contengan perfume.
- Si después de la depilación aparece un sarpullido, no volver a hacerlo hasta que la piel se haya recuperado por completo.

Ropa:

- Usar ropa de algodón en contacto con la piel, siempre que sea posible, en lugar de ropa de lana, fibra sintética o áspera.
- Lavar la ropa con detergente suave evitando los suavizantes perfumados.

Clima:

- Las condiciones climáticas extremas pueden empeorar las reacciones de piel seca (calor y sol, frío y viento).
- Usar guantes en climas fríos.
- Evitar la exposición al sol. Use protector solar con FPS 15 (o mayor) y ropa protectora.

Líquidos:

- Tomar líquidos abundantes para mantener una buena hidratación. Se debe beber diariamente 1,5L a menos que por prescripción médica se restrinja la ingesta de líquidos.

Lociones y cremas:

- Usar lociones y cremas hidratantes regularmente. Las lociones y cremas hidratantes evitan la pérdida de líquido al esparcir una sustancia oleosa sobre la piel para conservar la humedad o al llevar el agua de la capa más interna de la piel a la capa más externa. Las sustancias que detienen la pérdida de agua incluyen petróleo, aceite mineral, lanolina y productos con silicona. Las sustancias que atraen el agua a la piel incluyen glicerina, propilenglicol, proteínas y algunas vitaminas.

- Pueden aplicarse aceites para el baño o sobre la piel húmeda después del baño o la ducha.

Protección de las manos:

- Lavarse y secarse las manos con cuidado, particularmente después del contacto con productos de limpieza o productos agresivos para la piel.
- Utilizar guantes de goma o de vinilo para proteger las manos y usar guantes finos de algodón debajo. No usarlos durante períodos prolongados y hay que lavar los guantes de algodón con frecuencia.
- Utilizar cremas hidratantes y protectoras.
- Mantener buena higiene de las manos incluidas las uñas.

5.11. Otras reacciones cutáneas: acné, prurito y urticaria

Acné

Algunos fármacos pueden provocar acné o empeorarlo. Las lesiones del acné, al igual que el prurito, son papulares y purulentas, pero generalmente no poseen espinillas. Normalmente aparece en la cara pero también puede aparecer en cuello y hombros.

Recomendaciones:

Lavar cuidadosamente la cara 1 o 2 veces al día con jabón suave. Usar cosméticos a base de agua y evitar los que sean grasos. Aunque no existe prueba de que algún alimento provoque acné se sugiere llevar una dieta sana y equilibrada.

Póngase en contacto con su médico o farmacéutico si notara la aparición de infección o piensa que empeora el acné.

Prurito

Prurito es un término general para las reacciones cutáneas. Se usan algunos términos más específicos para describir la apariencia del prurito, como:

- Eritematoso (enrojecimiento).
- Macular (áreas planas pequeñas y evidentes).
- Papular (pequeñas lesiones elevadas).

- El prurito maculopapular es el tipo más común de reacción cutánea inducida por un fármaco. Usualmente comienza en el tronco. También puede afectar los brazos y piernas, y es posible que no afecte la cara. El sarpullido es usualmente de color rojo intenso y puede causar sensación de calor, ardor o picazón en la piel. Este sarpullido puede suceder con casi cualquier fármaco en cualquier momento, hasta dos a tres semanas después de administrado el fármaco, pero es más frecuente dentro de los primeros 10 días.
- Una forma grave de este tipo de prurito sería el sarpullido rojo extendido, que se une entre sí. A menudo se lo asocia con la descamación de la piel (áreas con úlceras húmedas o secas y abiertas). Pueden ocurrir otros síntomas como fiebre, inflamación de los nódulos linfáticos (adenopatías) y pérdida del apetito.



Urticaria

Manchas o círculos rojos, elevados que presentan prurito y que pueden tener un centro pálido con bordes rojos.

Es también una reacción común de la quimioterapia que usualmente sucede dentro de las 36 horas de exposición al fármaco. Las lesiones pocas veces duran más de 24 horas. Sin embargo, al administrar nuevamente el fármaco, las reacciones cutáneas pueden volver a aparecer en cuestión de minutos.

El tratamiento de la urticaria implica la interrupción del agente causal y tratamiento con antihistamínicos.

La hinchazón, también llamada angioedema, puede aparecer con ampollas como parte de una reacción alérgica. Es una reacción vascular que hace que los líquidos de las células tengan una mayor capacidad para pasar a las capas de la piel y provocar hinchazón. Esto es menos frecuente que la aparición de ampollas solamente. Generalmente afecta a la lengua, los labios o los párpados.

La hinchazón de las vías respiratorias puede ocasionar obstrucción de las vías respiratorias y dificultad para respirar. Ante hinchazón y cualquier signo de dificultad para respirar, buscar ayuda de inmediato.

Cuándo llamar al médico o profesional de atención médica debido a una reacción cutánea:

- Hinchazón, dolor torácico o dificultad para respirar (signos de una reacción alérgica). Busque ayuda de inmediato e informe a su profesional de atención médica.
 - Fiebre de 38° C o más, escalofríos (posibles signos de infección).
 - Sarpullido sin causa aparente o empeoramiento del sarpullido.
 - Picazón, dolor u otros síntomas de molestia que acompañan al sarpullido.
 - Sarpullido que afecta las membranas mucosas de la boca o la nariz.
 - Formación de ampollas, descamación, áreas abiertas en la piel.
 - Si cree que tiene una infección en la piel o las uñas.
-



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

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa
901 500 501

     quironsalud.es

Hospital
quirónsalud
Clideba

Servicio de Farmacia Quironsalud

C/ Eladio Salinero de los Santos, 6
06011 Badajoz

farmaclideba@quironsalud.es

924 229 050 ext 414

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 125 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.