

RECOMENDACIONES PARA EL TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA

El tratamiento del cáncer, a veces, requiere del uso de quimioterapia ya sea para la curación, evitar recaídas, disminuir el tamaño del tumor o controlar los síntomas. Este, suele generar efectos secundarios y por ello es importante saber como actuar o que aspectos tener en cuenta

ASTENIA O CANSANCIO

Haz una lista de actividades a realizar y establece prioridades, no te olvides de pedir ayuda o delegar si lo necesitas. Es importante tener un equilibrio entre actividad y descanso. Se recomienda tratar de llevar una vida lo más normal posible.

ESTREÑIMIENTO

Realizar deporte moderado a diario, ingerir alimentos ricos en fibra, consumir abundante agua y fijar una hora para ir al baño

DIARREA

Tomar líquidos abundantes, tomar alimentos como arroz, plátano o manzana y evitar cafeína, bebidas gaseosas, alimentos con alto contenido en fibra, en grasos y con lactosa

MUCOSITIS

Puede afectar desde la boca hasta el ano. Se recomienda una higiene bucal previa a la primera quimio, hidratar los labios e ingerir alimentación blanda o triturada. Evitar consumir alimentos picantes, muy salados, ácidos, amargos o fritos y calientes y frutas verdes, verdura cruda y bebidas gaseosas. Masticar hielo minutos previos a la quimio podría ayudar

EXPOSICIÓN AL SOL

Evitar las horas centrales del día y se recomienda protección solar con filtros físicos en caso de fotosensibilización

PÉRDIDA DEL CABELLO

Se recomienda no usar tintes y secadores de pelo y no exponerse al sol

ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante sí se puede, la actividad física ya que ha demostrado efectos beneficiosos en el proceso frente al cáncer

DOLOR

Además de cumplir la terapia farmacológica prescrita algunas medidas como la relajación pueden ser eficaces

SEXUALIDAD

Hay riesgo de infertilidad secundaria, efectos sobre erección y el deseo sexual. Se aconseja usar anticonceptivos por el riesgo de alteraciones genéticas.

NAUSEAS Y VOMITOS

Hacer comidas ligeras previas a la quimioterapia.
Llevar comidas o refrigerios a los tratamientos.
Aumentar la frecuencia de comidas y disminuir la cantidad
Pueden ser útiles los complementos alimenticios
Tomar el alimento que sea más apetecible, no comer a la fuerza
Tomar alimentos a temperatura ambiente o fríos
Tener una correcta higiene bucal
No consumir alcohol, ni fumar y limitar bebidas gaseosas

TOXICIDAD CUTÁNEA

Para casos como la eritrodisestesia palmoplantar:

- ▣ Usar ropa cómoda y ancha
- ▣ Mantener en lugares fríos, remojar pies y manos en agua fría.
 - ▣ Evitar el sol directo
- ▣ No hacer ejercicio intenso en los días siguientes a la infusión
 - ▣ Evitar el uso de agua muy caliente

Existen asociaciones de apoyo a las personas con cáncer que además pueden ponerle en contacto con otras personas en su misma situación