

# 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 grasas 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