



HOSPITAL
UNIVERSITARIO AUSTRAL

11/2013

Guía para el paciente y su familia - Hospital de Día Oncológico de adultos

Guía para el paciente y su familia

Hospital de Día Oncológico de adultos

Esta guía intenta proporcionar a Ud. y a su grupo familiar información que les permita adquirir conocimientos acerca de los cuidados que deberá tener en cuenta mientras esté en tratamiento de quimioterapia y posterior a éste.

Recuerde

El Hospital de Día de nuestra institución funciona de **lunes a viernes de 8 a 21 hs.**

Si debe realizarse **análisis de laboratorio**, es importante que asista con **2 horas** de anticipación, ya que de lo contrario, se retrasará considerablemente la preparación y administración de las dosis de medicación que Ud. necesita.

Siempre debe sacar **turnos** para sus procedimientos.

Solicite a su médico de cabecera las **recetas** para poder gestionar su medicación.

Si tiene colocado un catéter, no olvide preguntar a la enfermera y a su médico cuáles son los cuidados que debe tener para su mantenimiento. Además, para obtener más información puede visitar nuestra página web: www.hospitalaustral.edu.ar/institucional/calidad.asp en "Infecciones asociadas a Catéteres Vasculares Centrales".

¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es un tipo de medicamento contra el cáncer que destruyen las células cancerosas en el cuerpo. A veces, afecta y daña las células sanas del cuerpo. Esto puede ocasionar algunos efectos adversos como náuseas y vómitos, entre otros. Aunque cada persona reacciona de manera diferente al tratamiento.

La quimioterapia afecta al sistema inmunológico y esto hace que no se pueda defender de manera adecuada a las infecciones, determinando un estado denominado inmunodepresión por el término aproximado de un año. Por ello, es necesario que tenga en cuenta ciertos cuidados que detallaremos a continuación.

MUY IMPORTANTE

Si Ud. presenta algunas de las situaciones que se detallan a continuación (se considera una emergencia), por lo tanto debe dirigirse de inmediato a la guardia del Hospital (No solicite un turno). Una vez allí, de ser necesario, los médicos de emergencia llamarán al especialista.

SITUACIONES PARA CONCURRIR A LA GUARDIA DEL HOSPITAL:

- **Fiebre:** temperatura 38°C o más tomado en axila.
- **Sangrado:**
 - ✓ Por nariz o encías.
 - ✓ En orina o materia fecal.
 - ✓ Aparición brusca de hematomas o petequias (pequeños puntos de derrames de color rojo, del tamaño de la cabeza de un alfiler y que aparecen en la piel).
- **Aparición de lesiones en piel** sospechosa de varicela o culebrilla (Herpes zoster).
- **Dolor de cabeza:** en especial si ocurren por la mañana, y estas se acompañan de vómitos y no ceden con paracetamol.
- **Disminución inexplicable del apetito y de tomar líquidos.**

- **Erupciones o cambio de color en la piel:** palidez, color amarillo.
- **Cambios** en visión, audición, equilibrio o nivel de energía.
- **Estreñimiento:** falta de evacuación del intestino por más de 3 días.
- **Dolor** al orinar o defecar.
- **Tos** que no para, **respiración** rápida.
- **Aceleración del pulso.**
- **Nauseas y vómitos** que no ceden con la medicación indicada.

EL CUIDADO EN CASA

1. Higiene de manos

Deben lavarse las manos frecuentemente para prevenir la diseminación de gérmenes de una persona a otra. **Esta es la forma más importante de prevenir infecciones.**

¿Cuándo higienizarse las manos?

- Antes y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes de tomar los medicamentos.
- Después de recoger la basura.
- Después de asistir o tocar a las mascotas.
- Antes y después de ir al baño.
- Además de las visitas que lleguen al hogar.

Procedimiento:

El lavado de manos se debe realizar con agua corriente y jabón común:

- Mojar las manos como de costumbre.
- Aplicar jabón.
- Friccionar las manos, palmas, dorsos, espacios interdigitales, muñecas y las uñas en las palmas de las manos, hasta formar bastante espuma.
- Enjuagar con abundante agua.
- Secar.
- Se recomienda el uso de alcohol en gel luego del lavado de manos.

2. Baño

Debe bañarse y realizar cambio de ropa todos los días. Este debe ser con ducha y con jabón suave, neutro y de uso individual. Evitar baño de inmersión.

Debe tener toalla y toallón de uso personal.

El secado corporal debe ser minucioso, haciendo especial énfasis en los pliegues cutáneos. Estos no deben quedar húmedos.

Durante el baño diario, aproveche para revisar:

- ✓ La cabeza: buscando pediculosis.
- ✓ La piel: buscando impétigo (lesiones costrosas amarillas en zona de boca, nariz, manos) Petequias y moretones.
- ✓ La boca: buscando aftas o úlceras bucales, sangrado de encías, caries dentales.
- ✓ Las uñas: manténgalas cortas y limpias.

✓ La zona genital y anal: heridas (algunas drogas las producen en estas zonas).

3. Descanso

Debe dormir siempre en su cama y realizar el cambio de ropa de cama cada tres días.

4. Cuidado dental

- Mantenga limpios los dientes, boca y encías. Cepille sus dientes con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental, después de cada alimento y antes de irse a dormir. Previamente enjuague el cepillo con agua tibia para que esté más suave. En caso de **recuento bajo de plaquetas**, no debe cepillarse los dientes, solo realizar buches con antisépticos como la clorhexidina.
- Antes de ir a un dentista, debe consultar a su médico. Es importante verificar el recuento sanguíneo antes de cualquier trabajo dental. Si el recuento de glóbulos blancos o de plaquetas es bajo, el trabajo dental tal vez no se realice o podría necesitar antibióticos previamente al procedimiento.

5. Cuidados de la piel

- Mantenga la piel limpia, seca y humectada. Para prevenir quemaduras de sol deberá usar ropa protectora (sombrero, pantalones largos y remeras con mangas).
- Colocarse filtro solar en la piel expuesta 30 minutos antes de salir. Recuerde que la exposición al sol sucede todo el año, no solamente durante el verano.
- Debe evitar golpes y heridas. En caso de alguna herida, debe lavarse con agua y jabón neutro, aplicar un desinfectante líquido, preferiblemente clorhexidina y dejar secar.
- Si presenta pérdida del cabello a causa del tratamiento, córtese gradualmente, para que no sea tan brusco el cambio.
- No debe hacerse orificios para aros o piercings.
- **Para la mujer:** durante el período menstrual, debe usar toallas higiénicas y cambiarlas frecuentemente. No usar tampones por el riesgo de lesión de mucosas y de infecciones. Si desea depilarse, realizarlo con cremas depilatorias frías, evitando cera caliente o cualquier otro método que pueda provocar lesiones en la piel.
- **Para el hombre:** si necesita rasurarse debe realizarlo con máquina eléctrica y no con hojas de afeitar.

Productos de tocador: no usar talcos ni polvos antimicóticos porque pueden contener microorganismos. Si es necesario, utilice cremas antimicóticas. Debe evitar el uso de productos con alcohol ya que pueden irritar la piel. Utilice cremas humectantes o con vitamina A, sin perfumes. No debe compartir el uso de productos cosméticos, cremas o desodorantes (el desodorante debe ser a bolilla o crema). Para el uso de maquillaje consulte al médico si se lo permite, según los análisis de laboratorio.

Evalué que las visitas no presenten enfermedades contagiosas.

El grupo familiar conviviente no debe ser separado. Puede recibir visitas cuando no tenga recuento de glóbulos blancos bajos. Preferentemente recibirlas al aire libre. Pregunte con anterioridad a las personas con quienes va a estar, si han estado expuestas o tienen alguna infección.

6. Las mascotas

- Las mascotas no pueden estar dentro de la casa, ni en contacto con Ud.
- No debe limpiar las jaulas de los animales (jaula para pájaros, acuario para tortugas) ni vaciar las cajas de desperdicios de gatos ni perros.
- No tocar mascotas ajenas.

7. Medidas de higiene y cuidados en el hogar

- No intercambiar ropa, cosméticos, alimentos, vasos, cubiertos y/o platos. No es necesario “tener un set de vajilla exclusivo y esterilizado”. El lavado habitual de la vajilla y cubiertos es suficiente.
- Mantener limpia la cocina, heladera, congelador, vajilla, lavaplatos y baterías de cocina, utilizando detergente, enjuagando con agua y lavandina, a diario y luego de cada uso (1 cucharada de lavandina por litro de agua).
- Evitar la presencia de insectos en la cocina.
- Usar delantales de cocina limpios.
- La persona que manipule alimentos debe tener buen estado de salud y buenos hábitos de higiene (uñas cortas, no toser sobre los alimentos, etc.).
- Elimine los restos de comida preparada si no está refrigerada para evitar que lleguen moscas o insectos que la infecten.
- La alimentación tiene que ser **COCIDA**.
- Cuando abra un envase de yogur o postre debe consumirlo inmediatamente. No guarde los restos. Deséchelos.
- Mantenga la basura en bolsas, dentro de tachos con tapa hermética, asegurar su extracción de manera periódica y continua. Cada vez que elimine la basura lave el tacho con lavandina.
- Debe lavar el baño con lavandina todos los días (proporción: un vaso de lavandina por balde de agua).
- Evitar alfombrados, cortinados y tapizados.
- Evitar obras de construcción y movimiento de muebles.
- La limpieza de las habitaciones deben hacerse con paños húmedos. Evitar barrer o pasar el plumero que pone polvo en suspensión.
- Ventilar diariamente las habitaciones.
- Mantener en buena condición el sistema de calefacción y refrigeración. Si tiene aire acondicionado, los filtros deben estar limpios permanentemente. Si tiene ventilador de techo, debe limpiarlo frecuentemente.

8. Nutrición

- El cuerpo necesita proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Mientras progresa con su tratamiento, su apetito y gustos pueden cambiar.
- Los corticoides pueden hacer que coma en exceso y ocasionar un aumento temporal en el peso. Si esto le preocupa, se puede elaborar un plan para ayudar a comer lo suficiente. Recuerde que mientras reciba corticoides no podrá comer con agregado de sal.
- Evite el consumo de alimentos listos para comer en lugares donde no conozca si son seguros (puestos ambulantes, comida rápida, etc.).
- Es importante verificar la fecha de vencimiento de todos los alimentos antes de su consumo.
- Evitar constipación: si pasan más de 3 días sin evacuar, deberá recibir medicación y dieta rica en fibras (consulte a su médico).

Guía para una alimentación segura

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos prohibidos
Leche y derivados	Leche pasteurizada. Queso crema hecho con leche pasteurizada, yogur pasteurizado, quesos cerrados al vacío (Port Salud, Mar del Plata, maquina).	Quesos azules (Roquefort, Gorgonzola, Queso Azul Argentino). Leche no pasteurizada o productos derivados de ella. Yogur con agregados de frutas secas u otros ingredientes separados del envase original. Yogures caseros.
Carnes, pollos, pescado, cerdo, huevos, fiambres y embutidos	Siempre bien cocidos (el color de la carne debe ser marrón, al igual que el jugo). Huevo duro. Mayonesa pasteurizada. Jamón cocido en preparaciones cocidas. Salchichas tipo viena pasteurizadas.	Pescado crudo (Sushi o ceviche, salmón ahumado). Huevo pasado por agua o frito. Mayonesa casera. Ningún otro tipo de fiambres ni embutido.
Pan, cereales, granos, pastas, legumbres	Todo debe consumirse bien cocido. Cereales para desayuno envasados.	Cereales para desayuno a granel.
Infusiones	Las que se preparan hirviendo el producto.	Mate, té con agua no hervida.
Vegetales	Todos bien cocidos. Jugos comerciales pasteurizados. Vegetales congelados o enlatados.	Conservas caseras. Vegetales crudos.
Frutas frescas, secas y desecadas	Todas cocidas o enlatadas. Jugos comerciales pasteurizados. Aceitunas en preparaciones cocidas. Nueces, almendras en preparaciones cocidas como tortas, budines. Frutas desecadas (orejones, ciruelas) cocidas en compotas.	Jugos exprimidos. Nunca consumir crudos como en copetín o ensaladas.
Grasas y aceites	Aceites envasados, manteca pasteurizada, margarina. Crema de leche pasteurizada.	Aceites sueltos, manteca o crema de leche casera.
Azúcares y dulces	Azúcar blanca. Miel pasteurizada. Caramelos o chocolates en su envase original. Dulces y mermeladas pasteurizadas. Flanes, postres con leche pasteurizada. Helados de agua o crema (controlar la cadena de frío).	Azúcar no refinada. Miel no pasteurizada, suelta. Dulces y mermeladas caseros. Merengue italiano, mouse. Helados con agregados de frutos.
Hierbas y especias	Sal. Las hierbas y especias deben agregarse a los alimentos y luego someterse a cocción con los mismos.	Hierbas y especias que se han agregado luego de la cocción.

Productos naturales

- Usted podría elegir hierbas o productos naturales (vitaminas, remedios homeopáticos.) Mientras que algunos de estos productos pueden ser seguros, otros podrían interferir con la quimioterapia.
- Si los suplementos contienen bacterias u hongos, podrían ocurrir infecciones. Consulte al médico antes de ingerirlos.
- Si Ud. está neutropénico o inmunocomprometido, **no debe tomar mate**, ya que hay un hongo que puede transmitirse por este medio.

9. ¿Cómo tomar las medicinas?

- Puede necesitar tomar quimioterapia y otras medicinas por la boca. Revíselas siempre para asegurarse que está tomando la medicina correcta y en la cantidad correcta.
- En general, la medicina deberá tomarse 1 hora antes de los alimentos o 2 horas después de los alimentos para ayudar a que la misma se absorba mejor. Los corticoides deberán tomarse con alimentos, pues pueden irritar el estómago y causar vómitos. Si vomita en menos de 15 minutos después de haber tomado una medicina, debe administrarla nuevamente.

10. Paseos y recreación

(Solo cuando los médicos se lo autoricen)

- Se recomiendan salidas a lugares abiertos, al aire libre.
- NO tomar contacto con tierra o pavimento.
- Evitar sitios con aglomeraciones y excesivo contacto.
- NO concurrir a shoppings, video- juegos, cines, salas de espectáculos, discotecas.
- NO podrá concurrir a pileta pública. En caso de tener pileta propia, preguntar a su médico si desea usarla.
- Podrá practicar actividad física y gimnasia que no impliquen riesgo de golpes ni de heridas.
- Intentar no exponerse al sol. La quimioterapia es fotosensibilizante y se corre el riesgo de sufrir graves quemaduras.

Si tiene alguna duda, anote a continuación preguntas para el personal de salud, en relación a:

- Signos y síntomas: _____
- Medicación: _____
- Dieta, alimentos, bebidas: _____
- Pérdida del cabello: _____

- Trabajo: _____
- Pasatiempos: _____
- Estado de ánimo: _____
- Otros: _____