

PARA PACIENTES EN QUIMIOTERAPIA

GUÍA DE CUIDADOS

Ante cualquier duda hable con su médico.



Principios básicos

Descanso: 8 horas diarias y tome siestas regulares.

Tareas del hogar y trabajo: tareas de mediana complejidad que no necesiten demasiado esfuerzo ni levantamiento de peso.

Ejercicio físico: caminata de 20 minutos diarios. Si no siente ganas, no se exija.



Alimentación

- **Desayune o almuerce** 1 o 2 horas antes de la quimioterapia.
- **Consumo de Agua:** 2 litros diarios. Evitar gaseosas o bebidas azucaradas.
- **Frutas y Verduras:** preferentemente cocinadas. Evitar consumo en crudo, cáscaras y semillas. Jugos exprimidos puede consumir, sin pulpa, con mayor contenido en agua.

• **Evitar embutidos, frituras, alimentos ahumados o muy condimentados.**

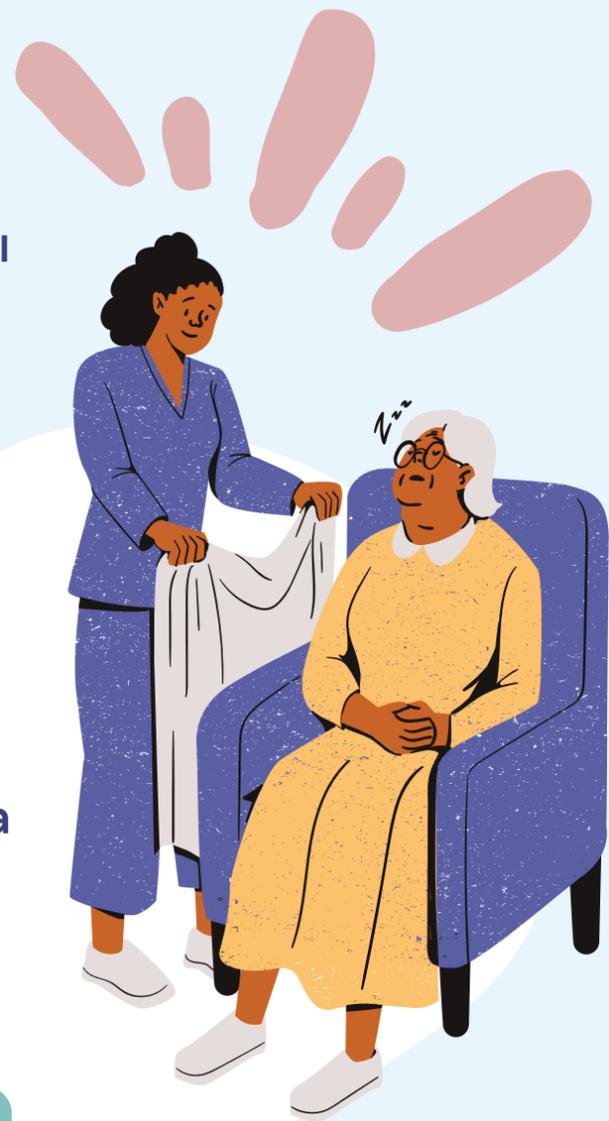
• **No consumir bebidas alcohólicas. No Fumar.**

• **Lácteos:** evite yogures con probióticos, queso azul ni roquefort. El resto de los lácteos están permitidos.

• **Si algún alimento le genera intolerancia gastrointestinal, apartarlo de la dieta.**

• **Lo aconsejable es alimentarse con porciones pequeñas, pero con mayor frecuencia, cada 3 horas.**

Se aconseja sacar turno con especialista en Nutrición para dieta detallada



Higiene y cuidados de la piel

Ducha con agua tibia, evitar agua caliente. No realice baños de inmersión. Evite Saunas y Cabinas Solares.

Cepillado de dientes después de cada comida con cepillo de cerdas suaves. Evite buches dentales que contengan alcohol.

Use a diario crema con vitamina A, especialmente en manos y pies.

Mantenga las uñas cortas.

Evite exponerse al sol, use protector solar Factor 60 o más. Evite tareas que puedan provocar la fricción de la piel o uso de irritantes: detergente, lavandina.

Use calzado cómodo, y preferentemente con medias de algodón.

Sexualidad: el tratamiento con quimioterapia puede causar daños irreversibles en el feto, por lo cual deben evitarse los embarazos mediante métodos de anticoncepción.

Síntomas

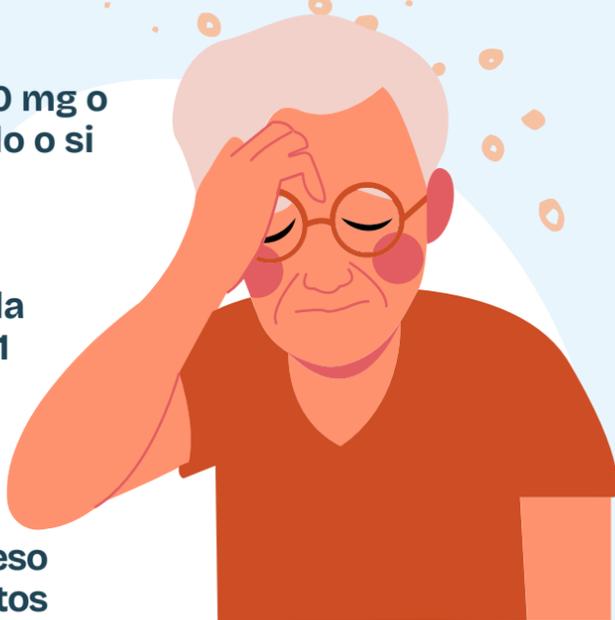
Efectos secundarios comunes. Siga indicaciones

Fiebre: más de 38°C: Debe tomar: Ibuprofeno 400 mg o Paracetamol 1 g. Si la fiebre no baja a pesar de ello o si vuelve a repetirse, consulte con su médico.

Náuseas y Vómitos: Debe Tomar: Metoclopramida (Reliveran 10 mg comprimidos o en Gotas al 5%) 1 comprimido cada 8 hs. o 40 gotas cada 8 hs.

Diarrea: Dieta Astringente: arroz, polenta, fideos, queso rallado. Loperamida 2 mg: Tome 2 comprimidos juntos inicialmente, luego 1 comprimido cada vez que tenga una deposición diarreica. Máximo: 8 comprimidos por día. Si en 24- 48 hs. la diarrea no cede, por favor consulte con su médico.

Dolor corporal o de cabeza: Ibuprofeno 400 mg o Paracetamol 1 g.



IMPORTANTE:

Durante la sesión de quimioterapia el paciente puede concurrir acompañado. Preferimos que los acompañantes permanezcan en la sala de espera para un mejor trabajo de las enfermeras. El uso de barbijo es opcional, salvo que su médico se lo indique.

Durante los meses de frío ud puede llevar sus propias frazadas. La institución también las provee. Durante la sesión de quimioterapia evite comer o beber.

Puede llevar objetos para entretenimiento como libros, celulares, tablets, notebook.

Recuerde:

Al finalizar su sesión de quimioterapia, debe coordinar con la secretaria turno para el control con su médico y turno para la próxima sesión.

Recordar solicitar recetas para la medicación oncológica con su médico. Hagalo con la suficiente anticipación.

La gestión de recetas en farmacias, obra sociales, y la disponibilidad de la medicación para el tratamiento, depende del paciente y su familia. Solicite ayuda a un familiar para los trámites.



TURNOS:

WHATSAPP: 3834277024 (Mensaje de texto)

TELÉFONO: 4186671



PODES SEGUIRNOS EN FACEBOOK O INSTAGRAM PARA MÁS CONSEJOS: RAVIHER ONCOLOGIA