

North Star Lodge

Manual de educación del paciente



La Línea de Cuidado Integral del Cáncer de Memorial se integra a través de múltiples departamentos e instalaciones; que comprenden una gama completa de servicios que incluye imágenes de diagnóstico, cirugía, servicios de oncología médica y de radiación, infusiones de medicamentos y servicios de apoyo.



Family of Services

Asesor de salud personal

Su carpeta de salud personal es un recurso para que usted pueda guardar y registrar su diagnóstico, tratamiento y materiales educativos. Este manual tiene información específica para su tratamiento en North Star Lodge y en Yakima Valley Memorial Hospital Family of Services. Por favor, mantenga este folleto en su carpeta para referencia y lleve toda la carpeta con usted cuando vea a sus proveedores, cuando visite la sala de emergencias o cuando viaje fuera del área. Se convertirá en un registro de todo lo que haga y aprenda durante el proceso de tratamiento. Agradecemos sus sugerencias para contenido y materiales educativos adicionales.

Tabla de contenido

Comunicándome con mi proveedor3

Síntomas inusuales.....3

Medicación y tratamiento del cáncer4
(Quimioterapia, terapia dirigida contra el cáncer, inmunoterapia, terapia hormonal).

Consejos para su cita de infusión de quimioterapia.....5

Ciclos de tratamiento de quimioterapia.....5-6

Instrucciones de quimioterapia para el hogar6

Hematomas y sangrado7

Membranas mucosas.....7

Recuentos sanguíneos y la sangre.....8

Salud del intestino.....9-10
(Estreñimiento, fibra, ablandadores de heces y laxantes, diarrea)

“Quimio cerebro”11

Manejando la situación día con día.....11

Piel seca y picazón.....12

Pérdida del cabello.....12

Prevención de infecciones13

Sexualidad e intimidad14

Espiritualidad.....14-15

Consejería.....15

Comunicándome con mi proveedor

Si necesita comunicarse con su proveedor, por favor, llame al número principal de North Star Lodge, 509-574-3400; de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:00 p.m. (excepto en días festivos). Pida hablar con la enfermera de guardia. Se le puede pedir que deje un mensaje que con frecuencia se contesta dentro de una hora, pero siempre el mismo día. Fines de semana, tardes o días festivos: Para problemas urgentes después de horas regulares que no pueden esperar hasta el siguiente día hábil, puede comunicarse con el proveedor de turno. Los proveedores rotan las llamadas semanalmente. Un servicio de contestador tomará su información y hará que el proveedor le regrese la llamada. Tenga a la mano su información de tratamiento (p. ej., medicamentos para el tratamiento, última fecha del tratamiento, etc.).

Síntomas inusuales

Si usted tiene uno de los siguientes síntomas, es posible que tenga una condición grave que necesita ser tratada. La enfermera o el médico le ayudarán a determinar si debe ser visto. Por favor, no venga a la clínica sin cita, primero llame para que se le den primero las instrucciones adecuadas.

Fiebre mayor de 100.5 grados (si actualmente está en quimioterapia) Nota- para tomar la temperatura espere 30 minutos después de ingerir líquidos fríos o calientes o goma para mascar Escalofríos

Vómitos que no está siendo manejado por sus medicamentos contra las náuseas

Sangrado o moretones excesivos

Falta de aire/dolor de pecho (si tiene fuerte dolor de pecho, llame al 911)

Estreñimiento o diarrea severa

Micción dolorosa o frecuente

Sangre en las heces o en la orina

Dolor, enrojecimiento, hinchazón, pus o secreción en el sitio del catéter IV

Dolor en un nuevo lugar o dolor que no se alivia con medicamentos para el dolor

Incapacidad para comer y pérdida de peso continua

Llagas en la boca

Uno o más de los síntomas siguientes en combinación con diarrea o vómito repetitivo (seña de deshidratación)

Labios secos agrietados o lengua seca o pegajosa

Aumento de la sed

Disminución de la orina

Aumento en la debilidad

Aumento en el pulso

Mareos, aturdimiento (especialmente al levantarse a una posición de pie)

Inflamación dolorosa de las piernas, especialmente si sólo es en un lado

Fatiga extrema

Erupción o enrojecimiento en la piel

Nueva aparición de latidos cardiacos irregulares o rápidos

Dolor de cabeza que no se Alivia con los medicamentos de venta sin receta

Congestión nasal, flujo de moco, tos

Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies

Para cualquier pregunta, por favor llame al 574-3474 y le regresaremos su llamada durante horas de oficina.

Medicación y el tratamiento del cáncer

Hay varios tipos de medicamentos que se usan para curar o controlar el cáncer. Cada mes se están desarrollando más y más drogas que combaten el cáncer de diferentes maneras.

Quimioterapia

La quimioterapia es el uso de fármacos para el tratamiento del cáncer. Su proveedor de oncología se refiere a los medicamentos que son citotóxicos (muerte celular) como la quimioterapia. La quimioterapia puede afectar a las células cancerosas y a las células normales. Los medicamentos de quimioterapia actúan sobre las células que se dividen rápidamente en el cuerpo. Las células normales más frecuentemente afectadas por la quimioterapia son la médula ósea, tracto gastrointestinal, sistema reproductivo y los folículos capilares. La mayoría de las células normales se recuperan rápidamente cuando termina el tratamiento.

Terapia dirigida contra el cáncer

Las investigaciones han dado lugar a una mejor comprensión de cómo las células del cáncer son diferentes a las células normales. Como resultado, se han desarrollado los medicamentos que se dirigen a estas pequeñas diferencias. Estos se conocen como fármacos de terapia dirigida. Estos fármacos funcionan de una manera diferente a la quimioterapia tradicional. Los medicamentos de la terapia dirigida atacan el funcionamiento interno de las células cancerígenas, esto es la programación que las diferencia de las células sanas normales. Estas drogas tienden a tener diferentes (y a menudo menos severos) efectos secundarios que los fármacos de quimioterapia tradicionales.

Inmunoterapia

La inmunoterapia es un tratamiento que utiliza ciertas partes del sistema inmunológico de una persona para combatir enfermedades como el cáncer. Algunos fármacos pueden estimular su propio sistema inmune para trabajar más fuerte o más inteligentemente en atacar las células cancerosas. También, algunas proteínas del sistema inmune hechas por el hombre pueden ser administradas para ayudar a su sistema inmunológico a combatir enfermedades. A veces, la inmunoterapia se conoce como terapia biológica o bioterapia.

Terapia hormonal

Algunos cánceres utilizan hormonas naturales en nuestros cuerpos para crecer. La terapia hormonal para el cáncer es el uso de medicamentos para bloquear los efectos de las hormonas. Los proveedores utilizan la terapia hormonal para las personas con cánceres que son sensibles a las hormonas o dependientes de las hormonas. Los cánceres que son sensibles a las hormonas o dependientes de hormonas necesitan hormonas para crecer o desarrollarse. Las terapias hormonales pueden desacelerar o detener el crecimiento del cáncer ya sea deteniendo la producción de hormonas o previniendo que las hormonas de las células del cáncer crezcan y se dividan.

Consejos para su cita de infusión de quimioterapia

Comida y bebidas: Los bocadillos y bebidas en el área de infusión se proporcionan en su mayoría por donaciones y sólo están disponibles para los pacientes. Si desean, pueden traer su propia comida y bebidas a sus citas de infusión.

Ropa: Se recomienda vestirse en capas y/o traer una manta de casa. Es posible que sienta frío durante la infusión y nosotros proveemos mantas y almohadas adicionales para su comodidad.

Viaje a la cita: Es necesario que tenga a alguien que lo lleve y lo recoja de sus citas de infusión, ya que puede recibir medicamentos que causan somnolencia. Si es necesario, nosotros podemos ayudarle a hacer arreglos para sus viajes a las citas.

Prevención de náuseas: Muchos regímenes de quimioterapia pueden causar náuseas. Durante el tratamiento se le darán medicamentos para prevenir las náuseas. Su médico le recetará un medicamento para tomar en casa si experimenta náuseas después del tratamiento.

Los pacientes son especialmente sensibles a los olores; esto incluye alimentos de olor fuerte, perfumes, lociones y cremas, desanimamos el uso de estos ya que pudieran empeorar las náuseas.

Visitas: Usted puede traer una persona que le haga compañía durante la infusión. Hay poco espacio en la suite de infusión.

Niños: En la zona de infusión no se permiten niños por razones de seguridad. Nuestro trabajador social puede ayudar a hacer arreglos para el cuidado de niños si sus opciones son limitadas.

Información importante para pacientes de quimioterapia:

Algunos agentes quimioterapéuticos pueden debilitar su Sistema inmunológico y hacerlo más susceptible a infecciones. Trate de no acercarse a personas que tienen resfriados o infecciones durante la quimioterapia. No tome aspirina o productos que contengan aspirina o productos como ibuprofeno, Motrin, Advil o Aleve sin consultar con su médico o enfermera, ya que estos medicamentos o pueden interferir con la coagulación de la sangre y pueden aumentar los hematomas o el sangrado. Revise las etiquetas de todos los medicamentos de venta sin receta. Informe a su médico o enfermera los medicamentos sin receta que está tomando.

Ciclos de tratamiento de quimioterapia

En general, el tratamiento de quimioterapia se administra en ciclos. Esto permite atacar a las células cancerosas en sus momentos más vulnerables, y les da tiempo a las células normales del cuerpo para que se recuperen de los daños. En realidad, hay tres cuestiones en relación con el tiempo del ciclo, la duración del ciclo, la frecuencia del ciclo y el número de ciclos.

Duración del ciclo: El tratamiento de quimioterapia puede ser sólo un fármaco o una combinación de fármacos. Los medicamentos se pueden administrar todos en un solo día, en varios días consecutivos o de forma continua como paciente ambulatorio o como paciente hospitalizado. El tratamiento puede durar minutos, horas o días, dependiendo del protocolo específico.

Frecuencia del ciclo: La quimioterapia puede repetirse semanalmente, bisemanal o mensualmente. Por lo general, un ciclo define en intervalos mensuales. Por ejemplo, dos sesiones de quimioterapia bisemanales se pueden clasificar como un ciclo.

Número de ciclos: En la mayoría de los casos, el número de ciclos – o la duración de la quimioterapia de principio a fin – han sido determinados por ensayos clínicos y de investigación.

Guarde en su carpeta de salud personal cualquier información para el paciente que le den acerca de los medicamentos de quimioterapia junto con su plan de tratamiento de quimioterapia.

Instrucciones de quimioterapia para el hogar

Es importante beber de 2 a 3 litros de líquido durante los 2 y 3 días después de su tratamiento. Esto ayuda en el lavado de los medicamentos fuera de su cuerpo. Los líquidos pueden incluir agua, jugo, caldo, gelatina, café, té, soda o refrescos y helado. Podría disminuir gradualmente la cantidad de líquidos después de 2 ó 3 días, a menos que su médico le indique otra cosa. La limpieza bucal es importante para mantener limpia la cavidad oral. Este cuidado consiste en lo siguiente:

Lávese los dientes y la lengua usando un cepillo de dientes suave.

Note si en su boca se encuentran áreas blancas, peludas/crepas o llagas. Estas llagas pueden ser como un herpes labial. Si ve alguna, llame a su médico inmediatamente.

Enjuague su boca con un enjuague de bicarbonato de sodio después de las comidas y antes de acostarse. Si sabe que su recuento de glóbulos blancos es bajo, se puede enjuagar cada 2 ó 3 horas durante el día.

Para su enjuague de bicarbonato de soda, mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de soda en un litro de agua. (Esto puede ser 1 cucharadita en un vaso de 8 onzas).

El enjuague bucal comercial no es una alternativa aceptable, ya que reseca su boca.

Las náuseas y/o el vómito deben ser tratados con medicamentos prescritos por su doctor. Puede ser útil tomar estos medicamentos de forma rutinaria, ya que éstos son solo ordenados para 2 o 3 días después del tratamiento. Llame a su médico si la náusea y el vómito continúan.

Necesita observarse si hay elevación en la temperatura. Se recomienda que tome su temperatura por la mañana y por la noche. Llame a su médico si su temperatura es de 100.5° o mayor, o si tiene escalofríos.

Otros síntomas deben ser tratados como usted lo haría normalmente. Si los síntomas persisten más de 24 horas, llame a su médico.

El cuidado de los fluidos corporales es importante para su familia durante unos días después de su tratamiento. Si se trata de un tratamiento de quimioterapia que se administra diariamente, estas precauciones están en orden, mientras usted esté tomando su medicación.

Bajar el agua del escusado dos veces cada vez que usted lo utilice.

Ponerse guantes cuando limpia el escusado.

No permitir que las mascotas beban agua del escusado.

Si la persona que está tomando la quimioterapia es incontinente, lavar las sábanas y la ropa por separado de la otra ropa de la casa usando su detergente regular.

Evitar que los niños agarren la ropa sucia.

Supervisar el área donde estuvo el IV para su quimioterapia. Si se produce enrojecimiento inusual, hematomas o dolor, llame a su médico inmediatamente.

Hematomas y sangrado

En ocasiones, la quimioterapia o la radioterapia pueden causar una reducción temporal de plaquetas, que son las células en la sangre que controlan la coagulación. Esto puede resultar en:

Hematomas: áreas de color púrpura oscuro debajo de la piel.

Las petequias: puntitos redondos planos de color púrpura o rojo.

Sangrado: sangrado excesivo o prolongado de cualquier abertura en el cuerpo (boca, nariz, encías, etc.) o de cortadas o rasguños, orina o heces.

Usted puede protegerse de hemorragias innecesarias haciendo lo siguiente:

Usar una rasuradora eléctrica en lugar de un rastrillo.

Usar guantes cuando trabaja en el jardín.

Tener cuidado especial al usar objetos cortantes como cuchillos, tijeras y alfileres.

Cepillarse los dientes con un cepillo de dientes muy suave.

No usar hilo dental.

Siempre usar zapatos o pantuflas para caminar.

Evitar la aspirina y productos que contengan aspirina (Tylenol está bien).

Evitar los deportes u otras actividades rigurosas que tengan la posibilidad de causar lesiones corporales.

No usar herramientas eléctricas.

Usar toallas sanitarias en lugar de tampones. Informar de un flujo inusualmente fuerte.

Poner un paño limpio sobre el sitio si se corta y aplicar presión durante 5 minutos.

Consultar con su médico antes de que le hagan un trabajo dental, incluyendo limpieza.

Aplicar presión durante 5 minutos en las zonas de punción después de la extracción de sangre o de retirar una aguja intravenosa (IV) y elevar el brazo durante unos minutos para permitir que se forme un coágulo.

Membranas mucosas

Las membranas mucosas de la garganta, boca, vagina y el recto pueden llegar a ser muy frágiles durante el tratamiento. Puede protegerlas de ser dañadas al:

Beber muchos líquidos.

Usar ablandadores de heces diariamente.

Evitar hacer esfuerzo al defecar.

No usar un enema sin la aprobación de su médico.

Evitar soplar muy fuerte por la nariz.

Humidificar el aire.

Aplicar crema en su piel.

Humedecer los labios y la nariz con Vaselina o protector labial.

Usar un lubricante soluble en agua antes de la relación sexual.

Recuentos sanguíneos y la sangre

La sangre se compone de 3 tipos de células: blancas, rojas y plaquetas. Cada tipo de célula realiza muchos trabajos específicos para mantenernos sanos, y cada una puede ser un indicador de cómo su cuerpo está reaccionando no sólo al cáncer sino a la terapia que se está utilizando para combatir la enfermedad.

Algunos fármacos contra el cáncer afectan a la médula ósea, disminuyendo su capacidad de producir células sanguíneas. Los glóbulos blancos de la sangre ayudan a combatir las infecciones. Comúnmente pueden ser afectados por la quimioterapia. Los glóbulos blancos se producen en la médula ósea para ayudar a proteger su cuerpo combatiendo infecciones. Si se reduce el número de glóbulos blancos en la sangre, existe un riesgo mayor de contraer una infección.

Durante el curso de su tratamiento, el médico estará muy atento a su recuento de glóbulos. Si el recuento de glóbulos blancos es demasiado bajo, su médico quizás quiera posponer el tratamiento o dar una dosis más baja de fármacos contra el cáncer. Si usted tiene un conteo de glóbulos blancos reducido, es muy importante prevenir una infección lavándose las manos con frecuencia, evitar las multitudes o las personas que tienen enfermedades contagiosas, y la prevención de lastimaduras de la piel al rasurarse o rasguñarse.

Los glóbulos rojos transportan oxígeno a todas partes del cuerpo. Cuando el número de glóbulos rojos es bajo, lo cual se conoce como anemia, pueda que los tejidos de su cuerpo no reciban suficiente oxígeno para hacer su trabajo. Con anemia, usted se puede sentir cansado, mareado o con frío o tener dificultad para respirar. Asegúrese de reportar cualquiera de estos síntomas a su médico. Si su recuento de glóbulos rojos es demasiado bajo, su médico puede querer que usted reciba transfusiones para aumentar el conteo de glóbulos rojos.

Las plaquetas ayudan a que la sangre se coagule para detener sangrados cuando usted se lastima. Si no hay suficientes plaquetas en la sangre, usted puede sangrar o hacerse hematomas más fácilmente de lo habitual, incluso de una lesión menor. Si el recuento de las plaquetas es demasiado bajo, es posible que necesite una transfusión de plaquetas. Asegúrese de informar a su médico si aparecen moretones con facilidad o si tiene manchas rojas bajo la piel. También, reporte cualquier sangrado inusual, como de las encías o nariz. El médico puede decirle las señas en que debe fijarse para detectar sangre en la orina o las heces.

Los glóbulos blancos combaten infecciones	Los glóbulos rojos llevan oxígeno	Las plaquetas controlan el sangrado
SI SU MÉDULA ÓSEA NO ESTÁ PRODUCIENDO SUFICIENTES CÉLULAS ES POSIBLE QUE USTED TENGA:		
Una infección	Se puede sentir sin aliento	Las encías pueden sangrar
Ulceras en la boca	Se puede sentir débil o cansado	Puede notar moretones
Anemia	Sangrado de nariz	Sangre en la orina o las heces
LOS TRATAMIENTOS INCLUYEN:		
Prevenir infecciones	Transfusión de sangre	Prevenir sangrados
Inyecciones (Neupogen)	Inyecciones (Epogen)	Transfusión de plaquetas
REPORTE A SU PROVEEDOR MEDICO O ENFERMERA SI:		
Fiebre mayor de 100.5 grados	Siente que le falta la respiración	Sangrado nasal que no para
Exceso de tos y de producción de esputo	Aumento de debilidad	Sangre en las heces
Ardor al orinar		Orina turbia

Llame a su médico si tiene síntomas nuevos o inusuales, o si se le ha pedido que llame acerca de algún síntoma en particular. 509-574-3400

Salud del intestino

Estreñimiento, dificultad para evacuar, es un problema común para pacientes con cáncer y pacientes que toman dosis regulares de medicamentos para el dolor. Se recomienda que defecue por lo menos cada 2 ó 3 días. Si esto no sucede, tenemos algunas sugerencias que usted seguir, incluyendo el uso de fibra, de ablandador de heces y laxantes. Es importante saber cuándo es apropiado cada uno de estos. El uso de medicamentos para el dolor de forma rutinaria hace que los intestinos trabajen más lento; y por lo general se necesitan laxantes, no solamente más bulto. Los ablandadores de heces se utilizan por lo general cuando no se están tomando suficientes líquidos para mantener las heces blandas. Si necesita laxantes o ablandadores de heces, la mayoría se puede comprar sin receta médica.

Incrementando el consumo de fibra

Si usted puede comer la mayoría de los alimentos es posible agregar fibra a su dieta para dar volumen adicional a la materia fecal. Esto se puede hacer de las siguientes maneras:

Agregar más salvado a su dieta comiendo hojuelas de salvado, panecillos de salvado, germen de trigo, etc.

Beba de 4 a 8 onzas de jugo de ciruela pasa al día, o más si es necesario. El Jugo de ciruela tibio es más eficaz. La pasta de fruta es otra opción a usar.

Beba de 2 a 3 litros de líquido al día. Esto por si solo generalmente no será suficiente, sin embargo puede promover el movimiento intestinal en pacientes que toman rutinariamente medicamentos para el dolor.

Receta para pasta de fruta

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 4 onzas de ciruela pasa sin semilla | • 4 onzas de pasas | • 4 onzas de higos |
| 1 taza de té de Sena | • taza de azúcar morena | • taza de jugo de limón |

En un sartén combine la fruta y el té, hierva durante 5 minutos o hasta que la fruta esté suave. Retire el sartén de la lumbre, agregue el azúcar y el limón, y permita que se enfríe. En una licuadora o procesador de alimentos, muele hasta que la pasta esté suave. Coloque en un recipiente con tapadera, guarde en el refrigerador o congelador. Tome de 1 a 2 cucharadas diarias.

Usando ablandadores de heces y laxantes

Si usted no ha tenido movimiento intestinal durante 24 horas se recomienda comenzar con el paso 1 y avanzar según sea necesario. Si se encuentra un régimen eficaz, se puede continuar todo el tiempo que esté bajo medicamento para dolor o hasta que le dé diarrea. Si produce diarrea, deje los laxantes hasta que los síntomas se resuelvan y luego empezar con el paso 1 de nuevo.

Paso 1

Ablandador fecal Docusato de Sodio 240 ó 250 mg. Tome 1 ó 2 capsulas dos veces al día según sea necesario.

Senokot-S (Una combinación de ablandador de heces y de laxantes). Tome 1 ó 2 tabletas dos veces al día según sea necesario

Paso 2

Agregue Miralax: Disuelva 17 gramos (1 taza llena) en un vaso (de 8 onzas) de agua o jugo.

Agregue Leche de Magnesia: Tome de 30 a 60 ml (1 a 2 onzas) 1 a 3 veces al día. Empieza a funcionar de 2 a 8 horas. Si no va a defecar después de 3 dosis, pase al paso 3.

Paso 3

Aumente Senokot-S: Tome de 3 a 4 tabletas de 2 a 3 veces al día según sea necesario.

- Bisacodyl 5 mg de 1 a 2 tabletas al día según sea necesario.
- Bisacodyl 10 mg, un supositorio al día.
- Lactulosa: Tome de 15 a 30 ml (1 a 2 cucharadas) ya sea directamente o mezclada en agua, jugo o comida, dos veces al día. Este es un laxante prescrito que puede tardarse de 1 a 2 días para surtir efecto, la precaución con este es la insuficiencia renal.

Después de 4 días, comuníquese con su médico para obtener instrucciones adicionales antes de continuar el paso 4.

Paso 4

Citrato de Magnesio líquido. Agregue 8 onzas a agua fría, jugo o bebida carbonatada. Generalmente funciona en 1 a 2 horas.

- Bisacodyl 10 mg, supositorio rectal: Incremente (con aprobación del médico) a 3 ó 4 supositorios después del desayuno.
- Enema Fleet (fosfato de sodio), 1 dosis = 1 enema (4.5 onzas), se puede repetir.

No utilizar si los intestinos están obstruidos o si tiene un bajo recuento de plaquetas o recuento absoluto de neutrófilos (ANC).

Diarrea - La diarrea es el paso de heces sueltas o acuosas 3 ó más veces al día. La diarrea puede ocurrir con o sin malestar abdominal. Puede ser causada cuando el agua en el intestino deja de ser absorbida por el cuerpo. A veces es causado por bacterias o infecciones virales o como el efecto secundario de la quimioterapia, la radioterapia, medicamentos o incluso ansiedad.

La diarrea puede deshidratar su cuerpo muy rápidamente. Durante este tiempo puede ayudarse a sí mismo siguiendo estas recomendaciones:

Ingestión de líquidos - Es importante reemplazar los líquidos perdidos. Trate de beber o tomar en sorbitos de 2 a 3 litros de agua y otros líquidos al día. Incluya bebidas con alto contenido en potasio tales como Gatorade; jugo de naranja; té ligero, tibio; jugo de manzana, arándano o de uva; caldo; y gelatina.

Alimentos - Coma una dieta no fibrosa, suave. Incluya fideos, flan, requesón, arroz blanco, pan blanco tostado y verduras cocidas suaves, leche de soya o almendra. Coma comidas pequeñas con frecuencia en lugar de 2 ó 3 comidas grandes. Si la diarrea es severa, consuma sólo líquidos. Evite la leche y los productos lácteos o, si es necesario, utilice leche sin lactosa. No coma granos enteros, frutas o verduras crudas. Evite alimentos ricos, grasosos o picantes.

Monitorear - Debe estar preparado para informar a su proveedor o enfermera la cantidad, frecuencia y tipo de las heces.

Cuidado rectal - Para promover comodidad remójese en una tina. Después de cada evacuación limpie el área suavemente con agua y jabón suave, enjuague bien y seque.

Si la diarrea severa persiste más allá de 24 horas o si va acompañada por calambres fuertes y prolongados, sangre o fiebre, comuníquese con su médico inmediatamente.

¿Qué es el quimio cerebro?

Éstos son sólo algunos ejemplos de lo que los pacientes llaman quimio cerebro:

Olvidar cosas que por lo general no se tiene problemas para recordar – lapsos de memoria.

Dificultad para concentrarse – no poder concentrarse en la tarea en cuestión.

Dificultad para recordar detalles como nombres, fechas, eventos y ocasiones importantes.

Dificultad para realizar múltiples tareas, como contestar el teléfono mientras cocina, sin perder paso de lo que está haciendo – menos capacidad para hacer más de una cosa a la vez.

Más tiempo para terminar las cosas – pensamiento y procesamiento lento.

Problema para recordar palabras comunes – no poder terminar una frase por no poder encontrar las palabras correctas.

Manejando la situación día con día

Los expertos han estado estudiando la memoria durante mucho tiempo y hay muchos recursos para ayudarle a afinar sus habilidades mentales y a manejar los problemas que pueden venir con el quimio cerebro. Algunas cosas que puede hacer son las siguientes:

Usar un planificador diario detallado. Mantener todo en un solo lugar hace más fácil encontrar los recordatorios que usted pueda necesitar. Las personas que son buenos planificadores registran sus citas y horarios, listas de “pendientes”, cumpleaños y aniversarios importantes, números de teléfonos y direcciones, notas de juntas y hasta de películas que quieren ver o el libro que quieren leer.

Ejercite su cerebro. Tome una clase, haga rompecabezas o aprenda un idioma nuevo.

Descanse y duerma suficiente.

Ejercite su cuerpo. La actividad física regular no sólo es buena para su cuerpo sino que también mejora su estado de ánimo, lo hace sentir más alerta y disminuye la fatiga.

Coma verduras. Los estudios han demostrado que comer más verduras puede ayudar a mantener el poder del cerebro.

Establezca y siga rutinas. Escoja un lugar determinado para los objetos que comúnmente pierde y póngalos ahí cada vez. Trate de mantener el mismo horario diario.

No trate de realizar varias tareas a la vez. Concéntrese en una cosa a la vez.

Mantenga un diario de cuándo hay algún problema y los eventos que están ocurriendo en el momento. (Es posible llevar un registro en su agenda). Los medicamentos tomados, la hora del día y la situación en que está pueden ayudar a determinar lo que afecta a la memoria. Hacer un registro de los problemas cuando son más notables también puede ayudar a prepararse por no planificar conversaciones o citas importantes durante esos tiempos.

Trate de no centrarse mucho en la cantidad que estos síntomas lo están molestando. Aceptar el problema lo ayudará a lidiar con él. Como muchos pacientes han notado, ser capaz de reírse de las cosas que no puede controlar puede ayudarlo a salir adelante. Y recuerde, usted nota sus problemas mucho más que los demás. A veces todos tenemos que reír por haber olvidado la lista del supermercado que hicimos tan meticulosamente.

Contádoles a otros

Cuéntele al respecto a la familia, amigos y a su equipo de cuidado de salud. Hágales saber por lo que está pasando. A pesar de que este no es un cambio que es fácil de notar, como lo es la pérdida del cabello o los cambios en la piel, su familia y amigos pueden ya haber notado algunas cosas e incluso pueden tener algunas sugerencias útiles. Por ejemplo, su pareja puede notar que cuando anda apurado, tiene problemas para encontrar las cosas. Obtener el apoyo y la comprensión puede ayudarle a relajarse y a hacer más fácil que pueda concentrarse y procesar la información.

Piel seca y picazón

La piel áspera, roja, escamosa y, a veces dolorosa, causada por la falta de aceite y agua en las capas de la piel puede ser un efecto secundario de la quimioterapia o la radioterapia. La prevención es la mejor regla. Cuando sea necesario use una loción o crema de buena calidad en todas las áreas de la piel que sienta secas.

Si tiene la piel seca, evite los baños en agua caliente. Use agua tibia en su lugar y no tome más de un baño en tina o en regadera al día, a menos que sea necesario. Añada al agua de baño aceite mineral o de bebé y aplique cremas a base de agua dos o tres veces al día, especialmente después del baño. Beba de 8 a 12 vasos de líquido al día y proteja su piel del frío y del viento.

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar una erupción. Si la piel se pone muy áspera, roja o dolorosa, o si se desarrolla un sarpullido en la piel, comuníquese con su médico.

La quimioterapia y la radiación rara vez provocan picazón, lo que puede resultar en inquietud, ansiedad, úlceras en la piel e infección. Si esto ocurre, aplique cremas para la piel con una base soluble en agua, tales como loción de aloe vera, dos o tres veces al día, especialmente después del baño cuando la piel está húmeda. Use agua tibia para baño de tina en lugar de agua caliente y añada al agua bicarbonato de sodio o aceite. Lave la piel suavemente con jabón suave y use bicarbonato de sodio en lugar de desodorante. No use productos perfumados o productos que contengan alcohol en la piel.

En lugar de rascarse, trate de sobar suavemente, aplicar presión o vibración utilizando un paño suave. Mantenga sus uñas limpias y cortas para evitar rasguños y posibles infecciones. Use ropa holgada, hecha de tela suave, cambie las sábanas todos los días y mantenga la temperatura ambiente relativamente fresca. (60 a 70 grados) y bien ventilado. Descanse de manera adecuada y beba bastante agua y otros líquidos, evite el alcohol y el café.

Debe llamar a su médico si la comezón no desaparece al cabo de 2 días, si la piel adquiere un color amarillento o la orina se vuelve color de té, si la erupción empeora después de la aplicación de cremas o pomadas, o si se desarrollan bolsas de pus. Busque atención si tiene urticaria o comienza a sangrar.

Pérdida del cabello

Algunos, no todos, los medicamentos de quimioterapia causan la pérdida del cabello. La pérdida de cabellos se debe a que los medicamentos de quimioterapia que circulan a través del cuerpo pueden dañar los folículos capilares, causando que se caiga el cabello. Incluso con los mismos fármacos, los efectos varían, algunas personas experimentan pérdida de cabello y otros no lo hacen. Algunos medicamentos afectan sólo el cabello de la cabeza, mientras que otros fármacos pueden causar la pérdida del cabello en otras partes del cuerpo.

La radioterapia en la cabeza también puede conducir a la pérdida de pelo del cuero cabelludo. Dependiendo de la dosis de la radiación en la cabeza, quizás el pelo no pueda volver a crecer de forma natural.

Es normal preocuparse por la pérdida del cabello. Una forma de hacerle frente es comprar una peluca o peluquín. Es posible que desee hacer esto antes de que comience su tratamiento, lo que le permitirá a la tienda de pelucas tratar de igualar su color y textura del pelo antes de que ocurra la pérdida del cabello. Las pelucas de hoy en día son muy buenas y no se pueden distinguir de su propio cabello. De hecho, muchas mujeres con el pelo largo piden a su estilista que les corte el cabello y hacen una peluca con su propio cabello. Su seguro médico puede cubrir el costo de las pelucas, así que asegúrese de obtener una receta de su médico.

La pérdida de cabello puede aminorarse un poco evitando el cepillado excesivo o jalarse del pelo, y evitando los aparatos de peinado que generan calor como las secadoras de pelo, las pinzas y planchas de pelo eléctricos. Si se produce la pérdida del cabello, por lo general comienza dentro de dos semanas después de comenzar la terapia y progresa de uno a dos meses más tarde. Con frecuencia, el cabello comenzará a crecer incluso antes de finalizar la terapia.

Prevención de infecciones

La quimioterapia y la radioterapia pueden reducir temporalmente los glóbulos blancos que combaten las infecciones. Mediante la práctica de medidas preventivas básicas, usted puede contribuir a su bienestar y disminuir el riesgo de infección. Sugerencias que ayudarán a prevenir infecciones:

- Conservar energía.
- ¡Escuche a su cuerpo! Planee periodos de descanso y para dormir.
- Coma bien e incluya alimentos nutritivos en su dieta.
- Esté alerta a las posibles fuentes de infección.
- A menos que su médico le indique lo contrario, no dude en salir en público. Sin embargo, debe evitar las personas con infecciones bacterianas, resfriados, dolores de garganta, gripe, varicela, sarampión y el herpes labial. Trate de no reunirse con multitudes.
- No agarre pájaros, gatos ni heces de perro. Evite limpiar las jaulas de aves o cambiar la arena para gatos.
- Evite la jardinería o el contacto con la tierra para macetas y los arreglos florales frescos.
- Mantenga su cuerpo limpio. Báñese diariamente.
- Lávese las manos antes de preparar los alimentos y de comer y después de ir al baño. Mantenga las uñas limpias, recortadas en forma recta y corta.
- Cuide de su boca todos los días. Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Mantenga los labios húmedos con Vaselina.
- Límpiense con cuidado después de defecar. Siempre limpie de adelante hacia atrás.
- Respire profundamente cada hora mientras esté despierto. Trate de programar un ejercicio suave todos los días.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua al día.

Esté alerta a los signos y síntomas de la infección. Informe inmediatamente de estos signos a su médico o enfermera.

- Fiebre de 100.5 grados o más, o escalofríos.
- Micción (orinar) dolorosa o frecuente.
- Tos o dolor de garganta, dolor en el pecho, falta de aliento.
- Cambios en la piel, dolor en el lugar de la aguja, hinchazón o enrojecimiento, áreas de aspecto infectado.
- Diarrea o evacuaciones blandas más de cuatro veces al día.
- Dolor de cabeza o rigidez en el cuello.

Sexualidad e intimidad

Con su calidez, la intimidad emocional y el cuidado, la sexualidad es una parte esencial, que afirma la vida de nuestra naturaleza humana. Es algo más que el acto sexual; se trata de simples gestos de afecto como tomarse de la mano, abrazarse, besarse, y las miradas especiales entre personas que se aman. El cáncer no cambia nuestra necesidad de intimidad.

Sin embargo, algunas formas de tratamiento contra el cáncer pueden afectar la sexualidad física en diversos grados. El deseo sexual puede disminuir debido a los temores sobre el diagnóstico y el tratamiento. La quimioterapia puede dejarle muy cansado o con la sensación de mareo. La radioterapia en el área genital a veces causa dolor durante el coito. Su médico y enfermera le pueden ayudar con información específica acerca de los posibles efectos y lo que puede ser capaz de hacer para aliviarlos.

Usted puede:

- Sentirse cansado y no lo suficientemente fuerte como para estar sexualmente activo.

- Tener náuseas y no tener ánimo.

- Estar preocupado por la forma en que su diagnóstico puede cambiar su vida, lo bien que va su tratamiento, cómo su familia está haciendo frente a su enfermedad o cómo la pérdida de ingresos o de gastos médicos podría afectar su futuro.

Todas estas cosas causan estrés. Cuando usted está bajo estrés, el sexo puede ser la última cosa en su mente. Recuerde que estos cambios suelen durar mucho tiempo. No hay ninguna razón médica para dejar de tener relaciones sexuales durante la quimioterapia. Los medicamentos no tendrán ningún efecto a largo plazo sobre su rendimiento sexual o el placer del sexo. La quimioterapia no afectará a su pareja. Sin embargo, es importante usar un contraceptivo para prevenir el embarazo mientras recibe quimioterapia.

No tenga miedo de hablar abiertamente con su pareja acerca de lo que está sucediendo. Asegúrese de que ambos sepan que el tener cáncer no significa que esté de alguna manera contaminado. Usted no puede contagiar a su pareja el cáncer, ni le puede pasar la radiación ni la quimioterapia a él o ella. También, debe entender que hay muchas maneras de expresar el afecto y la intimidad más allá de la relación sexual. Y cuando sienta el deseo de interacción sexual y se sienta capaz, no lo ignore. Informe a su pareja y disfrute el estar con él o ella.

Espiritualidad

La espiritualidad es un recurso importante y una autocuración que todos podemos aprovechar en nuestra jornada de la vida. Nosotros, como seres humanos somos criaturas con una naturaleza compleja y multidimensional que incluye un componente físico, emocional y espiritual. Es necesario tener en cuenta y cuidar a cada una de estas partes de nosotros mismos, porque las tres partes están unidas entre sí y se superponen, lo que afecta a las demás en diversos grados.

Para muchos, un diagnóstico de cáncer es la primera realización dramática de la mortalidad inminente que todos vamos a encarar en algún momento. También puede ser una oportunidad para explorar y desarrollar una herramienta terapéutica más, nuestra espiritualidad. La espiritualidad ha sido descrita como una "vitalidad central", una fuerza no física que da sentido a la vida y la integridad. Se siente como un sentimiento profundo de bienestar, de alegría y de satisfacción. La espiritualidad puede ser expresada en las creencias religiosas, o cualquier cosa que proporciona sentido trascendente a nuestras vidas.

Podemos fomentar prácticas espirituales en nuestra vida cotidiana mediante la lectura de libros de inspiración, escritos o la poesía y escuchar música. Podemos pasar tiempo al aire libre en un lugar favorito. Reflexionar sobre los recuerdos felices, mirar fotos de la familia y recordar historias que son valiosas para usted. Encuentre maneras de ayudar y de apoyar a otros. Si ha disfrutado de las prácticas religiosas en el pasado, vea si son útiles para usted ahora. Asista a los servicios religiosos o de culto. Medite, contemple y ore si eso le proporciona serenidad. Llame a su pastor o líder espiritual. Póngase en contacto con viejos amigos que tienen un lugar especial en su vida. Tome de la mano o abrace a alguien que lo ama y a quien usted ama. Todas estas cosas afirman la vida y mejoran nuestra naturaleza espiritual.

Puede haber obstáculos para el desarrollo espiritual. Incluyen el distanciamiento de los demás, la culpa, el remordimiento, la vergüenza, el odio y la incapacidad de perdonar. A veces, tenemos que tomar decisiones sobre el cuidado de hijos o cónyuges, la clasificación de objetos personales, gastos, un testamento en vida, etc. Siéntase libre de cuidar de su espíritu cuidando de los asuntos que necesita atender, trate de dejar de lado las emociones negativas. Forje un compromiso para sacar el máximo provecho de su tiempo. Sea amable con usted mismo acerca del logro de sus objetivos.

Considere recibir consejería

En la elección de consejería es importante encontrar a alguien con quien se sienta cómodo que tenga las credenciales y el entrenamiento necesario para ayudarlo. Busque consejeros que hayan completado cursos de formación reconocidos, que trabajan bajo un Código de Prácticas, que tienen supervisión clínica profesional y cursos completos de formación continua. Su médico o la enfermera pueden referirlo a un grupo de apoyo o a un consejero.

Ver a un consejero no es un signo de debilidad. Esto no quiere decir que no puede hacer frente a la enfermedad o que se está “volviendo loco”. La presión emocional de vivir con el cáncer puede ser inmensa y es natural sentirse abrumado. Ver a un consejero le da la oportunidad de hablar acerca de lo que realmente significa tener cáncer y vivir con el diagnóstico.

Un método eficaz para hacer frente a la enfermedad

Enfrentar el problema directamente

Vea la situación como un problema a resolver

Insista en recibir información completa

Espere cambios positivos

Sea flexible; tome las cosas como vengan

Divida las decisiones mayores en partes pequeñas

Busque recursos que lo ayuden

Escriba su plan de acción.

Busque apoyo.



***MEMORIAL**

*Comprehensive
Cancer Care*