



DOCENCIA - FORMACIÓN

PROTOCOLO DE AUTOCUIDADOS POST-QUIMIOTERAPIA

***Medrano Gomis, R. y Montaña Barba, J.M.**

D.U.E. Hospital de Día. Hospital SAS Jerez de la Frontera (Cádiz).

Comunicación presentada en el VI Congreso de Enfermería Hematológica. Cuenca, 2001.

Palabras clave: Quimioterapia, autocuidados.

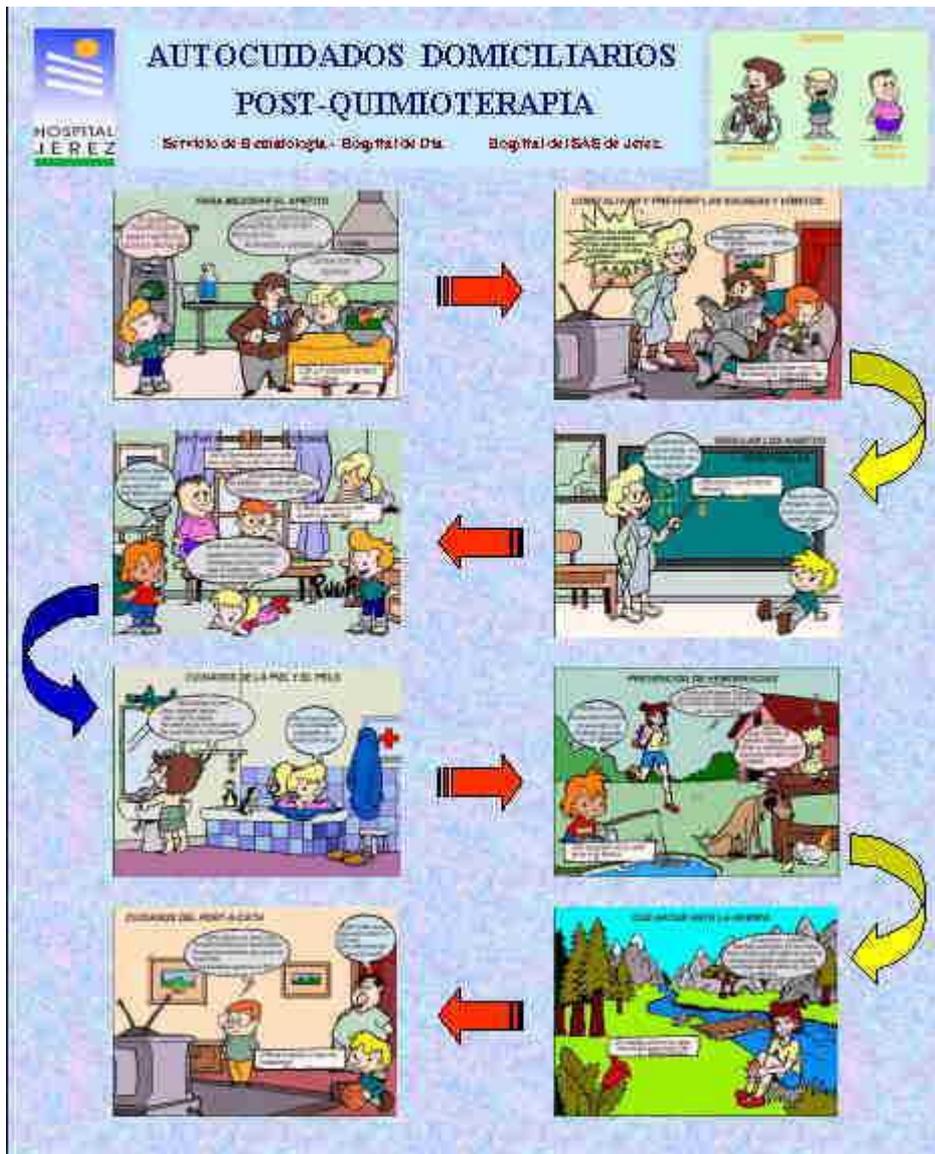
INTRODUCCIÓN

La idea de realizar este Protocolo de Autocuidados Post-Quimioterapia nace motivada al darnos cuenta de la falta de información que tenían estos pacientes y sus familiares, una vez que están lejos del Hospital donde se sienten seguros y protegidos.

Pensamos que debía ser un Protocolo sencillo que entendiesen todos y diese respuesta de forma amena y agradable a los distintos problemas que se les plantean.

Pretendemos estimularlos a que puedan hacer una vida normal dentro de sus limitaciones, aconsejándoles cómo recuperar el apetito, sus fuerzas, haciendo ejercicio moderado, su relación con los demás, protegiéndose de posibles infecciones, estar alerta ante las complicaciones que puedan surgir como sangrado, fiebre...; en definitiva a llevar una vida sana y saludable que le ayude a su recuperación integral.

RESULTADOS



NUTRICIÓN

La Quimioterapia produce en las personas que la reciben una alteración de la alimentación debido a la pérdida de apetito, las náuseas y vómitos, alteraciones del gusto, al estreñimiento, la diarrea, la disfagia, etc. Podemos mejorar esta alimentación evitando esta sintomatología con los siguientes consejos de autocuidados:

PÉRDIDA DE APETITO

Consejos para mejorar el apetito:

- ☞ Dar un paseo antes de comer ya que el ejercicio suave puede aumentar el apetito.
- ☞ No tomar líquidos antes de las comidas. Si lo desea, que sea algo nutritivo (zumo , leche).
- ☞ Comer con la familia y amigos para que la comida sea un acontecimiento social , no un deber.
- ☞ Tomar alimentos variados. Aderece la comida, haga que sea más apetitosa.

- ☞ No se llene solo con verduras y coma conjuntamente verduras, carnes, pescados, aves, etc.
- ☞ Comer porciones más pequeñas, pero con más frecuencia.

Si a pesar de esto no consume suficientes calorías su médico puede recomendarle algún suplemento.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Consejos para aliviarlos y prevenirlos:

- Elija alimentos fríos o a temperatura ambiente ya que los calientes parecen provocar náuseas.
- Evite cualquier tipo de comida con olor muy penetrante.
- Manténgase alejado de visiones, olores y sonidos que provoquen náuseas.
- Tomar aire fresco y dar paseos le puede ayudar.
- Intente terapias de relajación.
- Distráigase con un libro, televisión o cualquier otra actividad.
- Intente dormir en los episodios de náuseas.
- Si se producen vómitos no coma hasta unas horas después del último.
- Comience a tomar pequeños sorbos de líquidos y al cabo de unas horas alimentos blandos.



Su médico también le indicará algún antiemético.

ALTERACIONES DEL GUSTO

Medidas para intentar aliviarlo:

- Dieta preferentemente de carnes blancas, huevos y productos lácteos.
- Alimentos fríos o templados para enmascarar el sabor amargo.
- Adecuar la presencia de los alimentos y usar aderezos (limón, vinagre).
- Eliminar cualquier problema dental.



ESTREÑIMIENTO

Consejos para prevenirlo:

- ☞ Dieta con abundantes residuos (Fibras)
- ☞ Beber mucho líquido (De 2 a 3 litros/día), agua, zumos, refresco, etc.
- ☞ Evitar alimentos difíciles de digerir.
- ☞ Dar paseos diarios

Por indicación médica laxantes o enemas.

DIARREAS

Dieta astringente

Antidiarréico por indicación médica.

Algo fundamental es que la dieta que se haga debe de ser a gusto de la persona que la tenga que tomar.

CONSEJOS PARA EVITAR POSIBLES INFECCIONES

Por la Quimioterapia existe un deterioro del Sistema Inmunitario. Se está muy sensible a las infecciones. Estas son más frecuentes en la vejiga, las vías urinarias, la piel, los pulmones y la sangre.

Hay que hacer todo lo posible para prevenir estas infecciones.

- ☞ Comer alimentos nutritivos, beba mucho líquido, descanse lo suficiente y evite el estrés.
- ☞ Mantenga la boca, los dientes y las encías limpios; use cepillo de diente blando y haga enjuagues con agua bicarbonatada y un antiséptico bucal.
- ☞ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón antes de comer y después de usar el retrete.
- ☞ Dúchese en lugar de bañarse.
- ☞ Lavar la zona perineal después de defecar.
- ☞ Las mujeres evitar baños de espuma, productos higiénicos femeninos como los tampones. Orine antes y después de la relación sexual.
- ☞ Evite:
 - ☞ Personas enfermas
 - ☞ Personas vacunadas recientemente con virus vivos
 - ☞ Lugares muy concurridos
 - ☞ Verduras y frutos crudos, huevos crudos, leche sin hervir
 - ☞ Consuma solo alimentos cocinados y productos lácteos pasteurizados



- ☞ Todo tipo de aguas estancadas (de jarrones de flores, jarras de agua, humidificadores, etc.)
- ☞ Heces de perros, gatos y pájaros.

Cumpliendo todo lo anterior también puede aparecer una infección, por lo que debe acudir a su médico en las siguientes situaciones:

- ☞ Fiebre por encima de los 38°C
- ☞ Enrojecimiento , inflamación o dolor alrededor de una herida
- ☞ escozor al orinar, micción frecuente o cambio de olor y color de la orina
- ☞ Diarreas
- ☞ Úlceras o placas blancas en la boca
- ☞ Cuando tenga tos productiva con expectoración purulenta o dolor al tragar



LA HIGIENE

Todos sabemos que con una mala higiene tenemos mayor riesgo de contraer una infección. Debemos cuidar la piel, la mucosa y el pelo que a causa de la Quimioterapia van a estar más propensos a padecer una infección.

La Piel: se puede reseca y agrietar, para evitarlo usar crema hidratante que previene una descamación.

- Es aconsejable realizar ejercicio físico moderado, de acuerdo a la capacidad física de cada persona (paseos) para mantener el tono muscular y evitar lesiones en la piel por el reposo prolongado.
- Por la Quimioterapia la piel se hace muy fotosensible a los rayos solares , por lo que se debe usar cremas de protección solar, sobre todo en las horas de mayor intensidad del sol.
- Se debe evitar salir a la calle en las horas de mucho calor.

La Mucosa: La mucosa bucal es una fuente importante de infecciones pues hay flora séptica que favorece su aparición (Micosis , Estomatitis). Para evitarlo debemos tener una



buena higiene bucal con cepillado de dientes, lengua y encías de tres a cuatro veces al día , evitando el sangrado.

La Estomatitis es una inflamación de la mucosa bucal que puede aparecer entre los 7 y 14 días del comienzo de la Quimioterapia. Para prevenirla o aliviarla seguir estos consejos:

Usar cepillos de dientes suaves

- ☞ Hacer enjuagues con agua bicarbonatada mezclada con un antiséptico bucal (Oraldine) después de las comidas.
- ☞ Usar hilo dental no encerado, si se produce sangrado no usarlo.
- ☞ Beber agua o zumos no ácidos (manzana, uva).
- ☞ Vigile la aparición de síntomas:

- Sensación de escozor, ardor en la boca
- Recubrimiento bucal rojo e irritado
- Lengua roja e inflamada
- Úlceras en la boca
- Comuníquese a su médico los signos de infección

El Pelo: A causa de la Quimioterapia el pelo se debilita produciendo la caída total o parcial de este. Cuando finaliza el tratamiento el pelo vuelve a crecer aunque necesita dos o tres meses para recuperar su aspecto normal.

Seguir estos consejos para mantener el pelo lo más sano posible:

- ☞ Usar champú neutro
- ☞ Usar cepillo suave
- ☞ No usar horquillas, gomas, lacas ni secadores
- ☞ Prescindir del tinte y permanentes



PREVENCIÓN DE HEMORRAGIA

La Quimioterapia también puede producir una reducción en el número de plaquetas (Son las células de la sangre que hacen que esta se coagule cuando hay un sangrado) Hay que tener cuidado para evitar sangrado. Comprobar el aspecto de la piel para ver si tenemos hematomas o si han aumentado de tamaño.

PARA PREVENIR EL SANGRADO DE LA PIEL

- Evitar actividades físicas que puedan causar lesión
- Afeitarse con maquinilla eléctrica
- Tener las uñas cortas y limadas
- Si se produce sangrado presionar sobre el punto de sangrado de 3 a 5 minutos y avisar al médico si no se corta.



PREVENIR EL SANGRADO DE MUCOSA BUCAL, NARIZ, TRACTO INTESTINAL Y VIAS GENITOURINARIAS

- Use cepillos de dientes blando, solución antiséptica bucal.
- No use hilo dental, si le sangra la encía.
- Mantenga los labios húmedos con vaselina.
- Consulte con su médico antes de cualquier intervención odontológica.
- Evite comidas calientes que le pueda quemar la boca.
- Suéñese la nariz con cuidado.
- Si sangra la nariz comprímase ambas fosas nasales durante unos minutos y si no se corta avisar al Médico.
- Evitar el estreñimiento con una dieta rica en líquidos, zumos y alimentos con abundante residuos (Fibras).
- No tomar ácido acetil salicílico (Puede provocar hemorragia gástrica), si, Paracetamol o Ibuprofeno.
- Evite los lavados y los óvulos vaginales. Use vaselina lubricante antes de la relación sexual.



PARA PREVENIR HEMORRAGIAS INTERNAS

- Evitar objetos en el suelo.
- El mobiliario debe estar dispuesto de manera que no se tropiece con él.
- Evite prendas ceñidas que lesionen la piel.

CONSEJOS PARA ALIVIAR LOS EFECTOS DE LA ANEMIA

Debido al tratamiento con Quimioterapia también se producen estados anémicos que cursan con mucho cansancio. Para reducir este cansancio:

- Haga periodos de descanso para hacer las actividades diarias.
- Dieta rica en proteínas (carne, pescado, huevo, etc.)
- Tome suplementos multivitamínicos con minerales (Por indicación Médica)
 - Si aparece:
 - ☞ Palidez
 - ☞ Mareos
 - ☞ Zumbidos en los oídos
 - ☞ Dolor torácico



- ☞ Dificultad al respirar
- ☞ Cansancio rápido ante cualquier actividad diaria

COMUNÍQUESELO AL MEDICO

CUIDADOS DE UNA VIA DE ACCESO IMPLANTADO (PORT-A- CATH)

La vía de acceso implantado consiste en un catéter (tubo delgado y flexible) que se implanta en una vena de gran calibre, situada cerca del corazón y en un acceso de entrada, el Portal, (pequeña cámara metálica sellada en la parte superior con silicona autosellante), a través del cual se administran medicamentos o se extrae sangre. Se sitúa debajo de la piel por completo. Se debe vigilar:



La aparición de signos de infección:

- Enrojecimiento, hinchazón, o dolor alrededor del acceso.
- Observar drenaje procedente del punto de inserción.
- Temperatura superior a los 38°C.
- Le cuesta respirar, dolor en el pecho.
- Evitar que se irrite la piel situada sobre el acceso:
 - No usar prendas de vestir ni tirantes que friccionen el acceso.
 - Adecuar el cinturón de seguridad de su automóvil para que no friccione el acceso.
 - Puede ducharse, bañarse, nadar y hacer una vida normal sin preocuparse por el acceso.
- Proteger la aguja durante el tratamiento con bomba de infusión ambulatoria.
 - Proteja la aguja cubriéndola con un apósito que la mantendrá fija y la zona limpia.

Si el acceso tiene implantado el portal en el antebrazo:

- ☞ No permita que le extraigan sangre ni que le administren medicamentos en el brazo donde está colocado el sistema (excepto en el portal), ya que puede perforar el catéter.
- ☞ No se debe tomar la presión sanguínea en el brazo donde está colocado el sistema, podría ocluir el catéter o producir otro daño.



BIBLIOGRAFÍA

1. Enfermería y Cáncer.- Anne E. Belcher Mosvy/Doyma Libros - 1995
2. Manual de Enfermería Oncológica Grupo G.E.O.M. - Laga S.L. 1996

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia