

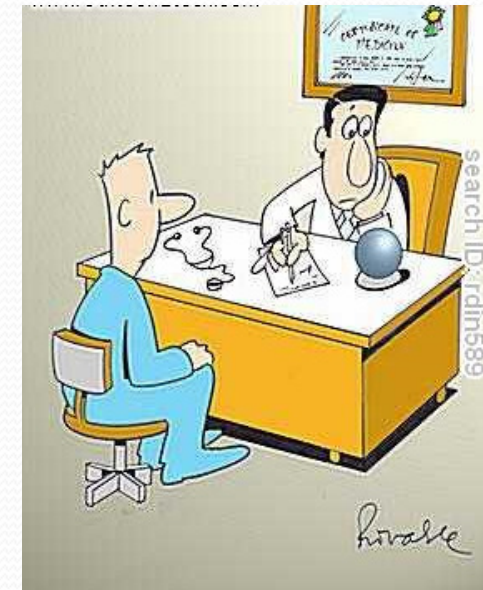
CALIDAD DE VIDA DE LA PACIENTE ONCOLÓGICO

Dr. Juan Bayo



IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN ADECUADA SOBRE CALIDAD DE VIDA (CV)

- La mayor parte de las preguntas de la paciente son relativas a su Calidad de vida.
- Existe gran desconocimiento y enorme cantidad de información falsa o poco contrastada.
- Las Asociaciones, los profesionales y la administración sanitaria tienen otros focos de interés diferentes.
- Mantener una buena CV permite una mejor consecución de los tratamientos, predisposición y colaboración de la paciente, y en definitiva un mejor pronóstico de la enfermedad.



Doctor; tengo una duda ¿ ?

- ¿Qué tipo de alimentación especial debo llevar?
- ¿Cuándo puedo trabajar?
- ¿Qué revisiones precisan mis hijos?
- ¿Debo eliminar la leche y las proteínas?
- ¿Es bueno para mis defensas tomar en desayuno un; mango, kiwi, noni, bayas de gogi, jalea real, polen, infusiones, Actimel, cartílago tiburón, marihuana, Reiki, etc.....?
- ¿Puedo ir a la playa?
- ¿Puedo hacer las tareas domésticas?
- Es verdad que no puedo estar tomar ningún medicamento, ni tomar alcohol, ni tener sexo.
- Debo alejarme de los niños los días de QT o RT.
- ¿Puedo teñirme ya?
- ¿Puedo tomar una copita en la feria de mi pueblo?
- ¿Cómo son la revisiones, como sé que estoy bien?



SECUELAS DE LA CIRUGIA

- **COMPLICACIONES AGUDAS; Seroma, infecciones, abscesos, necrosis cutánea etc.**
- **COMPLICACIONES TARDÍAS O SECUELAS CRÓNICAS:**
 - Linfedema crónico
 - Alteraciones de sensibilidad en área pericicatricial.
 - Dolores musculares
 - Alteraciones de la movilidad intestinal o del miembro afecto, etc
 - Rechazo de prótesis, encapsulamiento, infecciones.

SECUELAS DE LA QUIMIOTERAPIA

- **EFFECTOS SECUNDARIOS COMUNES:**
 - **Nauseas/Vómitos**
 - **Astenia**
 - **Anorexia. Alteración del gusto-olfato**
 - **Dolor osteomuscular**
 - **Mucositis Bucofaringea**
 - **Diarreas/estreñimiento**
 - **Alteraciones cutáneas y ungueales**
 - **Sangrados**
 - **Alopecia**
 - **Síndrome febril**
 - **Anemia o Neutropenia**
 - **Déficit de concentración**
 - **Hormigueos manos y pies**
 - **Reacciones Alérgicas**



CV DURANTE LA QUIMIOTERAPIA

CONSEJOS

- Informarse detalladamente sobre los Efectos Secundarios y los tratamientos para prevenirlos o afrontarlos cuando aparezcan.
- Intentar llevar una vida casi normal, manteniendo hábitos y actividades (físicas, sexuales, ocio,etc) en la medida de lo posible.
- Puede tomarse cualquier tipo de tratamiento médico que su médico de familia pueda prescribirle.
- Debe evitarse la exposición directa al sol y las manipulaciones dentarias.
- Deben adoptarse medidas anticonceptivas.
- No lleve prisa, ni acuda sola los días de QT, puede utilizar algún entretenimiento.
- La Alimentación debe ser equilibrada y sin necesidad de suplementos. Los primeros días debe ser ligera y con toma abundante de líquidos.
- Evite el contacto directo con personas que padezcan procesos infecciosos agudos.

SECUELAS DE LA RADIOTERAPIA

- **Complicaciones Agudas;**
 - Dermatitis aguda
 - Infecciones, ulceraciones cutáneas
 - Astenia

- **Complicaciones Crónicas;**
 - Neumonitis
 - Insuficiencia cardiaca
 - Fibrosis cutánea
 - Linfedema

SECUELAS DE LA HORMONOTERAPIA

- Sofocos, enrojecimiento facial, urticaria cutánea
- Intolerancia gastrointestinal
- Astenia, cambios de ánimo, irritabilidad.
- Retención de líquidos; edemas, aumento de peso
- Dolores articulares, osteomusculares y osteoporosis.
- Cambios menstruales, alteraciones vaginales y uterinas.
- Pérdida de libido
- Eventos venosos



SECUELAS PSICOLÓGICAS

- **IMPACTO DIAGNOSTICO; FASES DE ACEPTACIÓN**
- **AFECCIONES PSICOLÓGICAS COMUNES; DEPRESIÓN, ANSIEDAD O IRRITABILIDAD.**
- **FATIGA PSÍQUICA**
- **MIEDO**
- **ALTERACIONES DE LA IMAGEN CORPORAL**
- **AISLAMIENTO**
- **DESESTRUCTURACION PERSONAL (Pérdida Roll)**
- **DISFUNCIONES SEXUALES**

PÉRDIDA DE AUTOESTIMA

SECUELAS PSICOLÓGICAS

CONSEJOS

- EXPRESAR SIEMPRE SUS SENTIMIENTOS A SU ENTORNO
- CONSULTAR TODAS LAS DUDAS ACERCA DE SU ENFERMEDAD
- GENERAR CONFIANZA EN EL EQUIPO MÉDICO
- INTENTAR ASUMIR EL DIAGNOSTICO Y AFRONTARLO CON OPTIMISMO
- SOLICITAR AYUDA DE PROFESIONALES CUANDO LO CREA NECESARIO
- IMPLICAR A SU PAREJA EN SU NUEVA IMAGEN CORPORAL
- INTENTAR MANTENER SU ACTIVIDAD SEXUAL
- APOYARSE EN ASOCIACIONES DE PACIENTES QUE SON QUIEN MEJOR PUEDEN ENTENDERLE.

- *LA INFORMACION ADECUADA*
- *LA ACTITUD POSITIVA*
- *LA BUSQUEDA DE APOYO*



SECUELAS SOCIOFAMILIARES

- DEPENDENCIA SANITARIA
- NECESIDADES ECONÓMICAS NUEVAS.
- INTERRUPTON LABORAL (Perdida expectativas)
- SUSPENSIÓN DE PROYECTOS VITALES A MEDIO-LARGO PLAZO
- PERDIDA ROLL FAMILIAR
- DISMINCIÓN DE AMBIENTE SOCIAL
- EMPEORAMIENTO DE LAS RELACIONES CONYUGALES
- RENUNCIA A LA PRACTICA DE HOBBIES
- SENTIMIENTO DE EXCLUSION Y PROVISIONALIDAD

“EL CANCER ES UNA ENFERMEDAD SOCIAL, SIENDO LA PERDIDA DEL PAPEL SOCIAL TAN IMPORTANTE COMO LAS CUESTIONES CLINICAS”



SECUELAS SOCIOFAMILIARES

CONSEJOS

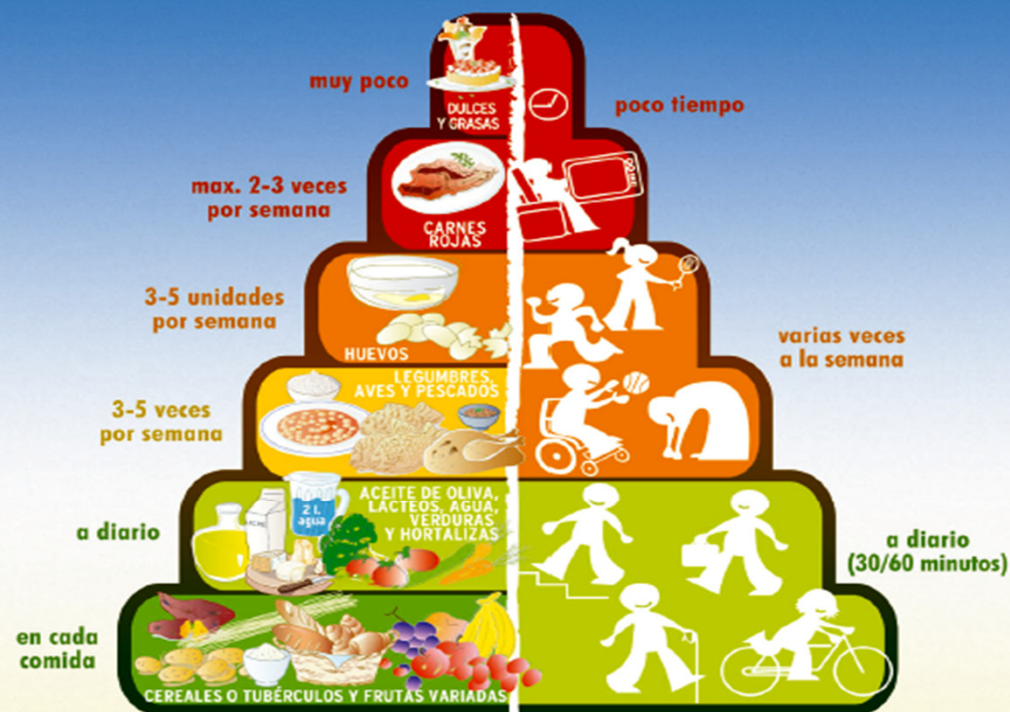
- ACUDIR A ASOCIACIONES DE PACIENTES
- RECABAR INFORMACION SOBRE LOS RECURSOS SOCIALES
- INTEGRAR AL ENTORNO FAMILIAR EN SU ENFERMEDAD
- CON LOS NIÑOS, TRATAR LA ENFERMEDAD CON NATURALIDAD
- MANTENER ACTIVIDADES SOCIALES HABITUALES
- EVITAR QUE LA ENFERMEDAD SEA EL CENTRO ATENCION PERMANENTE
- REINCORPORARSE A LA VIDA LABORAL SIEMPRE QUE SEA POSIBLE
- BUSQUAR LA COHESION FAMILIAR, RECUPERAR ROLL MUJER
- REANUDAR LOS PROYECTOS VITALES, PERSONALES O FAMILIARES.
- COMUNICACIÓN CONSTANTE CON SU PAREJA



DIETA EQUILIBRADA

FACTOR ALIMENTARIO	OBJETIVO (% TOTAL DE ENERGIA/DIA)
Grasas Totales	15-30%
Acido Graso Saturado (grasa animal)	<10%
Hidratos Carbono	55-75%
Proteinas	10-15%
Azúcares	<10%
Sal	<5g
Frutas y Verduras	>400g
Fibra	25 gr

Hábitos de Vida Saludable



+ FIBRA
 - GRASAS
 - AZÚCAR
 - ALIMENTOS CON SAL
 = ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

VIDA ACTIVA
30x5 (Adultos) **60x5** (Menores)
 Al menos 30/60 minutos de Actividad Física diaria, 5 días a la semana.

DIETA EQUILIBRADA

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

- **EVITAR en la medida de lo posible;**
 - **Productos precocinados o muy sazonados, grasas animales**
 - **Fritos, bebidas glucosadas, suplementos artificiales**
 - **Café, alcohol, pasteles y helados.**

- **CONSUMIR PREFERENTEMENTE;**
 - **Cereales, frutos secos, patatas, arroz, pastas,**
 - **Legumbres, aves, pescado, aceite de oliva, lácteos,**
 - **Frutas y hortalizas.**

- **CONSUMIR A DIARIO ALIMENTOS ANTIOXIDANTES;**
 - **Aguacate, bayas, uva, cítricos, brécol, coles, espinaca**
 - **Tomate, zanahoria, pimiento y cebolla.**



CV DEL PACIENTE ONCOLOGICO

CONSEJOS GENERALES

- **INFORMACION** adecuada de su proceso oncológico, pronóstico , tipos de tratamiento, secuelas, etc., colaborando con su equipo médico.
- **PARTICIPAR** con Asociaciones y beneficiarse de los recursos disponibles
- **COMPARTIR** sus experiencias con su entorno familiar y social.
- **NORMALIZAR** la vida diaria todo lo posible.
- **MANTENER** Vida saludable y Alimentación Equilibrada.
- **EVITAR** informaciones comparativas con otros pacientes, pseudomédicas o de foros no contrastados.
- **CONSEGUIR** un espíritu de Optimismo y de lucha, sobre todo cuando esta sea más necesaria.
- **CUIDAR** la higiene personal, el aspecto físico y la estabilidad psíquica.

CV DE LA PACIENTE EN FASE PALIATIVA

- Informarse de su situación clínica y de la expectativa de vida actual, pero de forma adaptada a las necesidades informativas.
- Entender que aunque la enfermedad no sea curable, existen nuevos objetivos por los que luchar como son el mantenimiento de una buena CV el tiempo restante de evolución de la enfermedad.
- Recibir apoyo Psicológico y de Asociaciones cuando sea preciso.
- Compartir las inquietudes con su entorno familiar sin tabúes ni silencios.
- Mantener la Confianza en el equipo médico y en su familia, ya que solo querrán ayudarle.
- Afrontar la fase final con resignación y con colaboración; para que el desenlace sea lo más relajado, familiar y humano posible.





OBJETIVOS PRINCIPALES A DESARROLLAR PARA EL COLECTIVO DE SUPERVIVIENTES DE CANCER

- 1. Desarrollar Guías Clínicas**
- 2. Modelos de Cuidados de Supervivientes**
- 3. Garantizar la atención de Alta Calidad**
- 4. Promover la Educación Sanitaria**
- 5. Educación de Paciente y sus familias**
- 6. Investigación**
- 7. Política y Promoción de la Prevención**

PILARES PARA MANTENER BUENA CV EN EL PACIENTE ONCOLOGICO

