Guía para el PACIENTE ONCOLÓGICO

HOSPITAL COSTA DE LA LUZ

HOSPITAL COSTA DE LA LUZ

ÍNDICE

03 Introducción

04 Qué es el cáncer y cómo se trata.

06 Quimioterapia

12 Radioterapia

14 Hormonoterapia

14 Terapias biológicas

15 Información en Oncología

18 Calidad de Vida del Paciente Oncológico

19 Alimentación Equilibrada

21 Cuaderno de Notas

23 Citas de Consulta

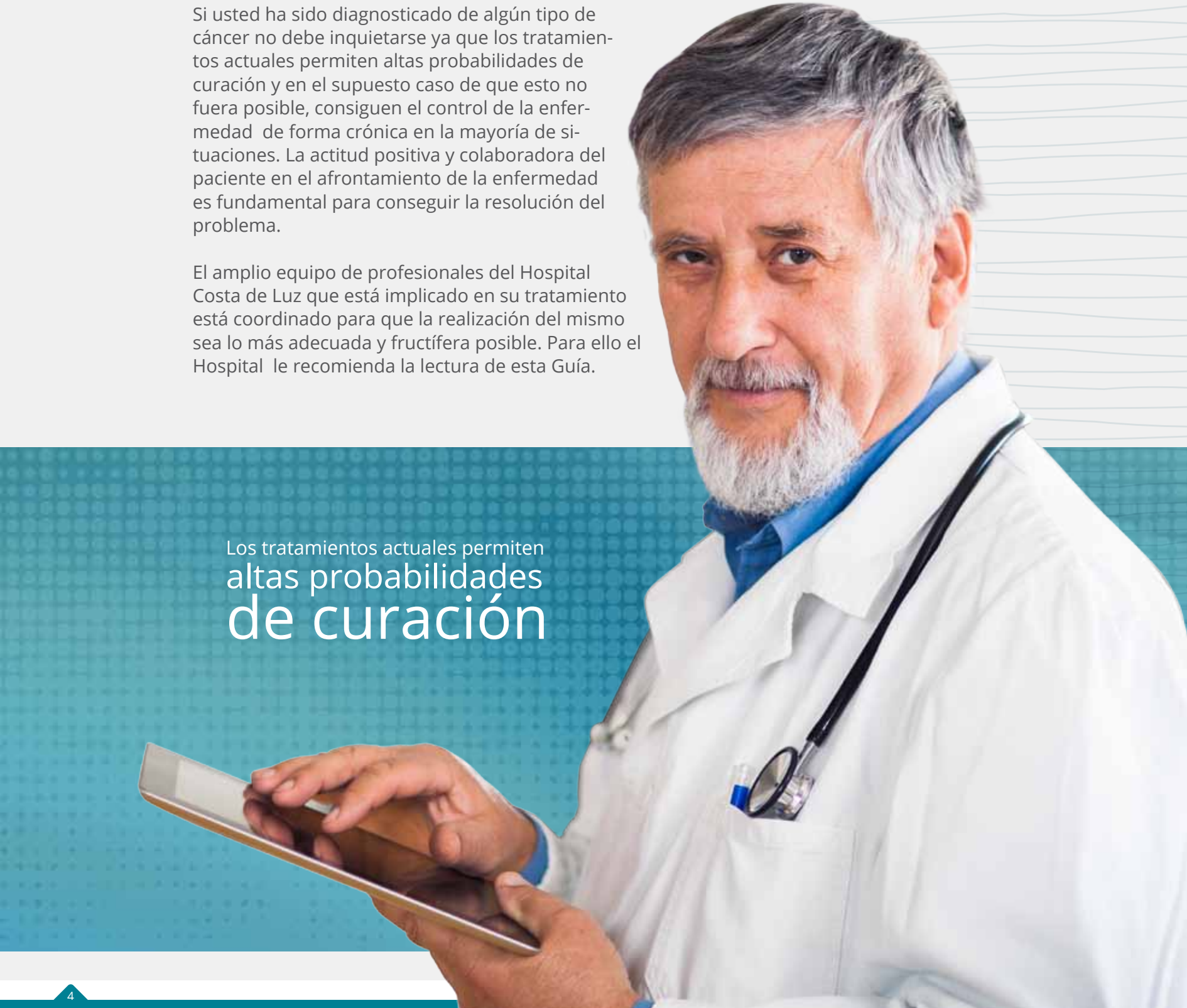
JUAN BAYO CALERO
(Unidad de Oncología- Hospital Costa de la Luz)

LORETO DOMÍNGUEZ SENIN
(Servicio de Farmacia -Hospital Costa de la Luz)

INTRODUCCIÓN

Si usted ha sido diagnosticado de algún tipo de cáncer no debe inquietarse ya que los tratamientos actuales permiten altas probabilidades de curación y en el supuesto caso de que esto no fuera posible, consiguen el control de la enfermedad de forma crónica en la mayoría de situaciones. La actitud positiva y colaboradora del paciente en el afrontamiento de la enfermedad es fundamental para conseguir la resolución del problema.

El amplio equipo de profesionales del Hospital Costa de Luz que está implicado en su tratamiento está coordinado para que la realización del mismo sea lo más adecuada y fructífera posible. Para ello el Hospital le recomienda la lectura de esta Guía.

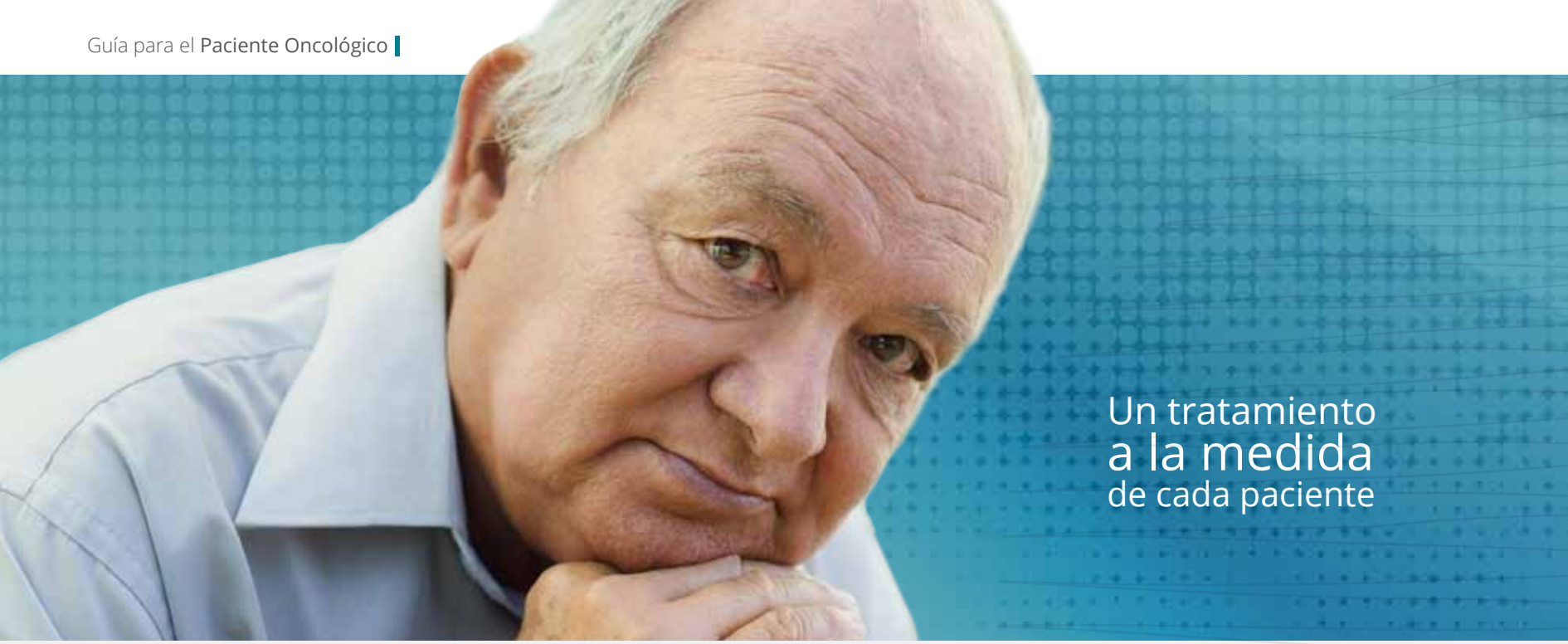


Los tratamientos oncológicos
pueden combinarse
ampliando las posibilidades
de éxito

¿QUÉ ES EL CÁNCER Y CÓMO SE TRATA?

El cáncer se refiere a un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo. Está provocado por la multiplicación anómala de células que modifican su estructura pudiendo llegar a invadir tejidos adyacentes o propagarse a otros órganos, proceso conocido como metástasis.

Actualmente el tratamiento oncológico puede combinar varias modalidades diferentes (QT, radioterapia, hormonoterapia, etc.). Se trata de un tratamiento personalizado en función de las características de cada caso. Su médico le explicará claramente las opciones terapéuticas y las contraindicaciones de las mismas. Le facilitará un documento escrito con toda la información que deberá firmar. De esta forma autorizará la administración del tratamiento (Consentimiento Informado). En ningún caso esta Guía sustituye la lectura detallada del documento de consentimiento informado y la realización de todas las preguntas que precise sobre el mismo a su médico. Contiene información complementaria que puede ayudar en muchas situaciones al paciente oncológico y su familia.



Un tratamiento a la medida de cada paciente

Las Modalidades de tratamiento oncológico son;

Cirugía; consigue la extirpación del tumor o del órgano que lo contiene. También es útil para resolver complicaciones que precisan una actitud quirúrgica. Suele ser el tratamiento inicial de la enfermedad y es básico para la mayoría de situaciones.

Quimioterapia; es el uso de fármacos empleados solos o en combinación para el tratamiento de las enfermedades cancerígenas que tienen como función el impedir la reproducción de las células cancerosas. Puede administrarse por vía oral o intravenosa. Generalmente se aplica por ciclos que pueden ser cada semana o cada 3-4 semanas.

Radioterapia; El objetivo de la radioterapia es eliminar las células tumorales en el área locoregional del tumor mediante el uso de radiaciones ionizantes.

Hormonoterapia; Consiste en la administración de fármacos, habitualmente por vía oral o a veces subcutánea o intramuscular, cuyo objetivo es interferir con la acción inductora que ejercen las hormonas en algunos tumores.

Inmunoterapia; La inmunoterapia es un tipo de tratamiento contra el cáncer que se basa en la utilización de fármacos que aumentan ó mejoran la respuesta inmune del organismo contra las células cancerosas.

Terapia Biológica; Se trata de fármacos biológicos orales, subcutáneos o intravenosos cuya acción va dirigida sobre algún mecanismo biomolecular específico de la célula tumoral impidiendo así su crecimiento

Tratamiento de Soporte; Son agentes complementarios que permiten reducir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos.

Tratamiento Sintomático; Consiguen el control de los síntomas permitiendo así al paciente llevar una buena calidad de vida y proseguir con la terapia para su enfermedad.

QUIMIOTERAPIA

Si su oncólogo determina que este es el tratamiento más conveniente para Ud. además de las explicaciones apropiadas le recomendamos que lea esta guía.

- El tratamiento consiste en una serie de sueros que se administran en la Planta de Hospitalización donde permanecerá ingresado durante unas horas. Podrá acudir con acompañante y algún entretenimiento (lectura, música, etc.) si lo desea. Puede haber realizado un desayuno o almuerzo ligero antes del tratamiento. La duración de la administración será variable en función del esquema que reciba.
- Durante los primeros días es normal que sienta decaimiento, náuseas y pérdida de apetito; estos síntomas revierten a los 2-3 días. Es aconsejable tomar comidas ligeras en este periodo, acompañando abundantes líquidos, sobre todo con algunos fármacos para lo que recibirá indicaciones.
- También son frecuentes las alteraciones del sentido del gusto, somnolencia o aturdimiento leve. Estas situaciones pueden aparecer en cualquier momento del ciclo.
- Evite el contacto directo con personas que sufran infecciones agudas en la medida de lo posible.
- Higiene; Mantenga su higiene habitual. Lávese las manos frecuentemente. Realice un cepillado suave de los dientes después de cada comida, acuda al dentista antes de iniciar la QT. Los dos primeros días de la QT aplique doble descarga de la cisterna del wáter seguido de un chorro de lejía tras cada uso.
- Haga una vida totalmente normal. Durante los meses que dure la QT mantenga sus hábitos previos (alimentación equilibrada, actividad sexual, deporte, consumo moderado de alcohol, cuidado de hijos, etc.). La

actividad laboral en general queda suspendida por la Baja Laboral, pero en algunos casos pudiera ser también compatible con el tratamiento.

- Protéjase del sol. Evite las horas centrales del día (12-16h). Use fotoprotectores y evite exponerse de forma directa al sol todo lo posible.
- Podrá tomar cualquier medicamento que le prescriba su médico de familia (antiinflamatorios, analgésicos...). Ante cualquier síntoma no urgente debe acudir como siempre a su médico, pero en caso de gravedad deberá acudir al Servicio de Urgencias de su Hospital de referencia.
- No es necesario venir en ayunas los días que vaya a recibir QT o a realizarse analíticas. No es aconsejable hacer planes y cálculos de fechas mientras dure el tratamiento, ya que con frecuencia puede haber cambio de días por festivos o retrasos de una semana por defensas bajas.
- Es imprescindible emplear métodos anticonceptivos eficaces durante el tratamiento y hasta seis meses después de su finalización.
- Si el tratamiento es por vía oral siga estas mismas recomendaciones además de las propias de la toma de ese medicamento que le ha dado su médico. Además recogerá el tratamiento en el Servicio de Farmacia (Planta Sótano) donde recibirá información adicional.
- Los efectos secundarios de la QT son muy variados y cada paciente puede sufrir o no alguno de ellos en distinta medida. Existen medicamentos y recomendaciones específicas para mitigarlos y en general se superan bien siendo en todo caso reversibles tras la finalización del tratamiento.

Efectos secundarios de QT

REACCIONES ALÉRGICAS:

En general son poco frecuentes y suelen aparecer en el primer ciclo durante la infusión intravenosa de algunos fármacos. Los síntomas suelen ser leves; enrojecimiento, picores y sudoración. Se resuelven fácilmente con el enlentecimiento del ritmo de perfusión. A veces son más graves y motivan la suspensión del tratamiento.

CAÍDA DE CABELLO:

La caída de cabello comienza a los 15-20 días de iniciar el tratamiento. Al mes de terminar el tratamiento comienza a salir hasta volver a ser normal en todos los casos. Ocurre con la mayoría de fármacos intravenosos, pero no siempre.

⚠ **Recomendamos:** cuidar el cabello con lavados espaciados y con agua templada, usando un champú neutro, peinados y secados suaves. Evitar manipulaciones agresivas de peluquería (permanentes, tintes químicos, etc.).

NÁUSEAS Y VÓMITOS:

Hay tratamientos que los producen en mayor medida y otros que prácticamente nada. Existe medicación específica para prevenirlos y tratarlos (se los administrará la Enfermera de Planta). Aun así, es normal tener algunas náuseas durante 2-3 días e incluso vomitar alguna vez de forma aislada. En estos casos puede tomar, además: Primperan®: 1 comprimido o cucharada cada 8 horas antes de las comidas durante varios días.

⚠ **Recomendamos:** Durante los 2-3 primeros días debe tomar una dieta rica en nutrientes, pocas cantidades y tomas frecuentes (5-6 al día). No se fuerce en comer. Tome abundantes líquidos. Evite alimentos de olores fuertes, grasos, fritos, muy calientes o picantes, bebidas con gas, café o alcohol. Evite en lo posible entrar en la cocina y si debe cocinar haga comidas frescas y sencillas. Si nota alterado el sabor de las comidas o tiene sequedad de boca, puede tomar soluciones acidas (zumos, limonadas, etc) o caramelos de menta, evitando productos ricos en azúcar.

FIEBRE:

Si cualquier día de los meses que dura el tratamiento tiene fiebre igual o superior a 38ºC tiene que acudir al servicio de Urgencias de su Hospital sin demora; aunque se encuentre en perfecto estado o le parezca algo sin importancia. Se realizará un análisis para comprobar si sus defensas están actuando con normalidad contra las infecciones y si hiciera falta se decidirá un tratamiento adecuado o eventualmente un ingreso hospitalario. La importancia de seguir esta instrucción es VITAL. Sin embargo, si la fiebre es inferior a 38 ºC y Ud. se encuentra bien, puede quedarse en casa o acudir a su médico de cabecera. Puede tomar Paracetamol 1 g; (1 sobre o cp.) cada 6-8 horas (o lo que su médico le prescriba).

DIARREA:

Se refiere al aumento de las deposiciones diarias y a la disminución de su consistencia. Si le ocurre (más de 3-4 deposiciones líquidas al día) debe tomar Loperamida (Fortasec®), 1 cápsula tras cada deposición hasta un máximo de 8 cápsulas al día. Hidrátese tomando bebidas isotónicas (Acuarius®, Suero Oral®). Iniciar con Dieta blanda (arroz blanco, puré de patatas, manzana, plátano, caldo de pescado, merluza o pollo plancha, etc.) evitando frutas, verduras, legumbres, lácteos, café, té. Si en 48 horas no nota mejoría, aparece fiebre, calambres musculares o sangre en las heces debe acudir al servicio de Urgencias puesto que puede precisar tratamiento antibiótico, hidratación o en último caso ingreso.

AFTAS (“LLAGAS”) BUCALES:

Es frecuente que aparezca irritación oral o pequeñas llagas que desaparecen espontáneamente en pocos días. Si persisten, produciendo molestias llamativas puede tomar: Paracetamol 1 g, (1 sobre o cp.) cada 6-8 horas para mitigar el dolor. También Mycostatin®: 1 enjuague bucal cada 8 horas (tragando el líquido posteriormente) y si aún no es suficiente, Aloclair®: 1 sobre o enjuague cada 8 horas (sin tragar).Si aparecen en gran número hasta el punto de dificultar la deglución de líquidos y alimentos triturados, debe acudir al servicio de Urgencias del Hospital.

⚠ **Recomendamos:** Tome abundantes líquidos preferiblemente fríos, helados o polos de hielo, realice dieta blanda evitando comidas calientes o ácidas. Realice enjuagues con colutorios sin alcohol o con manzanilla fría.

HORMIGUEOS EN MANOS/PIES:

Es frecuente la sensación de hormigueo tanto en las manos como en los pies. Esta sensación podrá mantenerse 1-2 meses tras finalizar el tratamiento. En caso de que se conviertan en calambres dolorosos o dificultad para caminar, deberá comentárselo al oncólogo en la próxima cita que tenga.

REACCIÓN CUTÁNEA Y ALTERACIONES EN LAS UÑAS:

Podrá notar enrojecimiento cutáneo (eritema) en tórax y cara, acné, pigmentaciones oscuras o descamación en las manos. También podrá notar como las uñas se oscurecen, sin embargo, esto no alterará sus actividades cotidianas. También es frecuente el síndrome palmo-plantar que consiste en un eritema que puede acabar en ampollas o ulceraciones a nivel de plantas y palmas.

⚠ **Recomendamos;** Aplíquese crema hidratante con glicerina varias veces al día con el fin de reducir la descamación y en caso de picor tome algún antihistamínico como Hidroxicina (Atarax®) 25 mg 1cp cada 8 h. Hidrate los labios con vaselina. Para el síndrome palmo plantar se recomiendan emolientes fríos y corticoides tópicos., además de evitar la sudoración. Las uñas deben estar cortas y limpias, debe usarse guantes y calcetines para evitar la exposición de la uña alterada con el medio externo. Si supuran precisan antisépticos como Betadine o antibióticos orales.

SANGRADO:

Es un efecto secundario infrecuente. Se provoca por la bajada de plaquetas o por el efecto directo de algunos tratamientos que pueden facilitar el sufrir mínimos sangrados (p.ej. al cepillarse los dientes) o por la nariz. De todos modos, si estos sangrados son continuos o no ceden espontáneamente es preciso que acuda al servicio de Urgencias

Mantener la piel hidratada y
una correcta higiene

ESTREÑIMIENTO

Puede ocurrir por la QT, por la enfermedad o como efecto secundario de otros tratamientos como son los analgésicos morfínicos. En caso de que sea persistente durante varios días o se acompañe de dolor e hinchazón abdominal debe acudir a urgencias.

⚠ **Recomendamos**; Prevenirlo utilizando una diete rica en fibra (frutas, verduras, pan integral, etc.), beber abundantes líquidos y usar laxantes cuando sea necesario (Duphalac® o Movicol® 1 sobre /8h, Micralax® enema).

ASTENIA

El cansancio o fatiga es el síntoma más frecuente durante la QT. Puede deberse al propio tratamiento o a otros factores como la propia enfermedad, anemia o depresión. Se trata de cansancio físico que a veces también se acompaña de fatiga psíquica (embotamiento, dificultad de concentración, amnesia, somnolencia, o sensación de presión sobre la cabeza).

⚠ **Recomendamos**; Adapte su actividad diaria a su estado físico, evitando sobresfuerzos innecesarios. Duerma 8 horas y tome una pequeña siesta si es posible. Practique actividades relajadas y agradables evitando estrés. Evite también la sobrecarga mental basada en actividades intelectuales complejas; realizando por ejemplo lecturas sencillas y cómodas, música, paseos o yoga.

Dormir, descansar
y estar relajado te ayudará a
sentirte mejor

RADIOTERAPIA

Puede administrarse de forma externa o interna (braquiterapia). Las complicaciones agudas son; dermitis aguda (quemaduras), infecciones, ulceraciones cutáneas, astenia, cistitis, o proctitis (inflamación del recto). Las complicaciones crónicas son; la neumonitis, insuficiencia cardiaca, fibrosis cutánea o linfedema.

⚠ **Recomendamos;** Aplicar el Protocolo recomendado de cuidado cutáneo, usar tejidos de algodón de fácil transpiración, evitar prendas ajustadas, lavados de la zona con agua templada y sin frotar, consultar al médico en caso de mala evolución de la piel o tos persistente.

HORMONOTERAPIA

Sus efectos secundarios más comunes son: sofocos, enrojecimiento facial, urticaria cutánea, intolerancia gastrointestinal, astenia, cambios de ánimo, irritabilidad, retención de líquidos, edemas, aumento de peso, rigidez articular, dolores osteomusculares, osteoporosis, cambios menstruales, alteraciones vaginales y uterinas, pérdida de libido y problemas venosos.

⚠ **Recomendamos:** Consultar a su médico y estar prevenido sobre la aparición de efectos secundarios. A veces puede ser eficaz utilizar sustancias naturales para los sofocos, lubricantes vaginales y consultar a su ginecólogo ante cualquier duda. Realizar ejercicio físico regularmente, realizar controles periódicos como prevención de osteoporosis, evitar la posibilidad de embarazo y finalmente consultar con el oncólogo si la tolerancia es mala ya que existen otros tratamientos alternativos.

TERAPIAS BIOLÓGICAS

Son muy variadas y su administración suele ser por vía oral. Su tolerancia es muy buena y los efectos secundarios más frecuentes son astenia, diarrea, eritema cutáneo con o sin acné, estomatitis, alteraciones hormonales y más raramente afectación cardiopulmonar. Deberemos seguir las mismas recomendaciones descritas para estos problemas en el apartado de QT.

Existen algunas
terapias avanzadas
con efectos secundarios reducidos

INFORMACIÓN EN ONCOLOGÍA

Dotar a los pacientes de una buena información en oncología es fundamental para crear un clima positivo y de confianza. Podría decirse que aportar información de forma adecuada en el seno de una buena relación médico-paciente es tan fundamental en la práctica médica oncológica como el propio tratamiento.

Las características principales de la información oncológica son:

- Es un *derecho fundamental* que consolida la autonomía del paciente.
- Debe *ser veraz* ya que nunca está justificada la falsedad.
- La información debe ser *individualizada*; ya que depende de muchos factores.
- Debe ser información *confidencial*, solo se compartirá con las personas que designe el propio paciente
- Debe ser *gradual*; ajustándose a las necesidades psicológicas y emocionales de cada momento.
- Será una información *clara, sencilla, comprensible y bidireccional*.
- La información debe ser *uniforme y coherente.*
- Debe proporcionarse en ambiente *tranquilo y con intimidad.*
- Debe ser *completa*; el paciente debe preguntar todo lo que necesite saber.

"Cuando un paciente obtiene una información adecuada aumenta el control sobre su enfermedad y mejora el afrontamiento de la misma"

Recibir una buena información ayuda a mantener una

una actitud positiva y de confianza

Relajarse cuidarse

y llevar una vida normalizada

te ayudará a superar mejor la enfermedad

CALIDAD DE VIDA DEL PACIENTE ONCOLÓGICO

Consejos para mantener una buena Calidad de Vida;

- Información 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

Un espíritu de
optimismo y lucha
para afrontar los cambios

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La alimentación debe ser equilibrada y en cuantía apropiada; sin necesidad de sobrealimentación ni de regímenes severos. No se recomiendan las dietas desequilibradas tan difundidas en la actualidad (vegetariana, Duncan, alcalina, etc) ya que lo único que consiguen son alteraciones metabólicas que en algunos casos pueden ser graves.

⚠ **Recomendaciones:**

- Evitar comidas copiosas repartiéndolas en 4-5 comidas al día. Entre el 35-40% de calorías deben ingerirse en las dos primeras comidas (desayuno y media mañana).
- Basar la dieta en los Hidratos de Carbono seguido de las proteínas. Las grasas deben suponer menos del 30 % del total de calorías ingeridas, con menos del 10% de grasas animales (saturadas).
- Consumir gran variedad de frutas y verduras a diario.
- Consumir legumbres y cereales varias veces a la semana.
- Consumir de forma habitual leche y derivados.
- Evitar el uso de suplementos dietéticos y dulces.
- Limitar el uso de sal y nitritos (sazonados) en los alimentos.
- Moderar el consumo de alcohol.
- Evitar en lo posible productos precocinados, fritos, grasas animales, dulces, bebidas glucosadas, café, alcohol y helados.

Comer sano
para sentirnos mejor

CUADERNO DEL PACIENTE

CUADERNO DEL PACIENTE

CITAS CONSULTAS

ANALÍTICA	CONSULTA	CICLO QUIMIOTERAPIA	OBSERVACIONES

CITAS CONSULTAS

ANALÍTICA	CONSULTA	CICLO QUIMIOTERAPIA	OBSERVACIONES

HOSPITAL
COSTA DE LA LUZ

CENTRO CLINICO ONCOLÓGICO
www.oncologiahuelva.com
Tlf: 959 284 071

CENTRO CLINICO ONCOLÓGICO

t 959 28 40 71
www.oncologiahuelva.com
info@oncologiahuelva.com

HOSPITAL COSTA DE LA LUZ

t 959 242100
http://hospitalcostadelaluz.com

Con la colaboración de Celgene