

✓ **Cuidados de la piel y el cabello**
Recomendaciones:

- Ingiera abundante agua, tome mínimo 2 litros diariamente.
- Utilice loción hidratante (cremas corporales a base de aloe vera, leche y sueros hidratantes).
- Utilice un jabón de baño suave (productos de bebé: el jabón marca Castilla.)
- Lávese el cabello con champú suave (productos de bebé). Séquelo con una toalla suave.

Utilice
**protector
solar**

- Utilice protector solar, evite exponerse al sol, protéjase utilizando sombreros, pañuelos y gafas.
- Protéjase del frío utilizando gorros, pañuelos y bufandas cuando salga.
- Recuerde que no todos los medicamentos quimioterapéuticos producen alopecia.
- Algunas personas deciden cortarse el cabello o rasurarse la cabeza, en caso del rasurado, utilícelo con mucho cuidado, evite lesionar el cuero cabelludo.
- Usted puede utilizar pelucas, pañuelos, gorros y accesorios que la hagan sentir cómoda (o), trate que los mismos sean confeccionados de materiales suaves.
- Evite manicuras agresivas y la utilización de navajas de afeitar, pueden provocar daños en la piel como irritación o cortes.

✓ **Fatiga**
Recomendaciones:

- Concentrarse en realizar las cosas más importantes de cada día.
- Hidrátese y aliméntese correctamente dentro de sus posibilidades.
- Tome siestas cortas durante el día.
- Duerma por lo menos 8 horas todas las noches.
- Evite estar todo el día en la cama, demasiado reposo puede hacer que se sienta más débil.

✓ **Cuidados para disminuir el riesgo de Infecciones**
Recomendaciones:

- Sea estricto en su higiene personal, lávese las manos frecuentemente.
- Evite las aglomeraciones.
- Limpie bien los alimentos antes de prepararlos y consumirlos.
- Procure no consumir alimentos preparados fuera de casa.



Limpie bien
los alimentos

- No coma vegetales y productos crudos (huevos, carnes y pescado).
- Revise las fechas de vencimiento de los alimentos, no compre alimentos con latas hinchadas ni abolladas.
- Mantenga la correcta temperatura de almacenamiento de los alimentos; para evitar su descomposición. Los calientes, calientes; y los fríos bien fríos.

✓ **Recomendaciones Psicológicas al recibir Quimioterapia**

- Tener una agenda con los días en que recibe el tratamiento. De esta manera podrá planificar actividades familiares, laborales o personales. Marcarlo en el calendario.
- Identificar los días de los efectos secundarios más frecuentes y que tipo de apoyos necesita para esos días. Pedir apoyo con anticipación para llevar esos días de la mejor manera. Delegar responsabilidades.
- Identifica los días regulares y como te sientes. En estos días los efectos secundarios van disminuyendo poco a poco.
- En los días en los que te sientes mejor (los que faltan hasta la siguiente quimioterapia), organiza las actividades que más demanden tu energía para esos días.
- Identifica tus emociones y acéptalas como válidas. Estas te permitirán facilitar la adaptación a la nueva rutina. No hay emociones buenas ni malas.
- Acude acompañado. Lleva ropa cómoda y el libro de tu preferencia.
- Audífonos para escuchar tu lista de reproducción favorita, ver una película, escuchar un audio libro o podcast.
- Realizar técnicas de relajación, respiración, meditación. A fin de desviar la atención de los aspectos aversivos de la quimioterapia.
- Poner en marcha estrategias específicas para hacer frente a los posibles efectos adversos como la caída del cabello.
- Céntrese en los beneficios del tratamiento. Afortunadamente es candidato(a) a recibir esos medicamentos para la enfermedad y así valorar la oportunidad de poder estar mejor.

 www.panamacancerclinic.com
 310 2869 / 6382 2265



 **PANAMA
CANCER
CLINIC**

 www.panamacancerclinic.com
 310 2869 / 6382 2265

 **PANAMA
CANCER
CLINIC**



Cuidados y recomendaciones
**para pacientes en tratamiento
Quimioterapéutico**

 www.panamacancerclinic.com

En el **Centro Oncológico Panama Cancer Clinic** queremos cuidar de su salud y ofrecerle una atención personalizada. Pretendemos hacerle fácil y cómoda su estancia con nosotros, por ello le entregamos esta guía de cuidados y recomendaciones, en la que encontrará consejos prácticos que pueden ser de su interés y le ayudarán a sobrellevar los posibles efectos secundarios relacionados con su tratamiento.

Le agradecemos la confianza que ha depositado en nosotros. Queremos transmitirle que estamos con usted para ayudarle, no dude en preguntar a nuestro equipo de profesionales si necesita aclarar cualquier duda sobre su tratamiento.



Permítanos recordarle que el tratamiento de quimioterapia es individual y las posibles molestias o efectos secundarios que pueden presentarse varían de una persona a otra.

¿Cuáles son las posibles molestias o efectos secundarios?

✓ **NÁUSEAS Y VÓMITOS**
Recomendaciones:

- Divida las comidas en porciones pequeñas.
- Ingiera comidas frescas a temperatura ambiente.
- Sorba cubitos de hielo o de jugo de frutas.
- Opte por alimentos suaves o caldos.

- Coma alimentos secos como galletas o palmitos a lo largo del día.
- Evite alimentos grasosos, fritos, salados, dulces, muy condimentados, picantes y con olores fuertes.

- Evite beber o comer muy rápido.

- Utilice métodos de cocción como asar, hornear y hervir, evite freír y empanizar.

- Consulte con su médico en caso que las molestias persistan, para valorar la necesidad de indicar otros medicamentos.

- En el caso de los vómitos, una vez que lo tenga controlado, comience con pequeñas cantidades de líquidos claros (consomé, gelatina y té sin leche), posteriormente inicie una dieta líquida completa o blanda (purés) siempre en pequeñas cantidades.

✓ **PÉRDIDA DEL APETITO**
Recomendaciones:

- Planifique un menú diario de sus comidas, pruebe alimentos nuevos, estos pueden ayudar a estimular su apetito.
- Tenga a mano siempre una merienda fácil de comer, preferiblemente rica en nutrientes (galletas, yogurt, fruta fresca cortada/picada, pasas, gelatinas).

- Coma de 5 a 6 pequeñas comidas diarias.

- Si no le apetece comer, trate de tomar líquidos, jugos, batidos y sopas en crema.

- Procure no tomar muchos líquidos con las comidas, pues esto puede hacerlo sentir lleno sin haber comido mucho.

- Cree un ambiente agradable para comer, se recomienda comidas en pequeñas porciones y en presentación agradable.

✓ **ALTERACIONES DEL GUSTO Y SEQUEDAD BUCAL**
Recomendaciones:

- Una buena higiene bucal es de suma importancia. Utilice un cepillo dental de cerdas suaves.

- Realice enjuagues de bicarbonato de sodio, haga buches 4 veces al día; después de cada comida y antes de dormir, desde el inicio de cada tratamiento. Mezcle 2 cucharadas de bicarbonato de sodio en un litro de agua.

- Beba abundantes líquidos durante el día, se recomienda mínimo 2 litros de agua diario.

- Utilice trozos de hielo y sorbetes en paletas y helados para insensibilizar la boca.

- Utilice carrizos para las bebidas.



- Consuma alimentos líquidos fríos.

- Evite alimentos calientes, picantes, cítricos, salados, ásperos y secos que lo puedan lesionar.

- Consuma los alimentos en forma de puré o con salsas para que sean más fáciles de tragar.

- Succione pastillas o mastique goma de mascar (chicles), esto ayuda a producir más saliva.

- Mantenga sus labios humectados con bálsamo labial.

- Cambie los cubiertos de metal por plásticos.

- Consuma caramelos de menta o limón para disminuir el sabor metálico.

✓ **DIARREA**
Recomendaciones:

- Disminuya la cantidad de fibra total (no consuma vegetales y frutas crudas).

- Limite el consumo de dulces y goma de mascar (chicles) sin azúcar, especialmente si contienen sorbitol.

- No consuma productos lácteos (leche, yogurt entre otros).

- Beba por lo menos una (1) taza de líquido después de cada evacuación diarreica.

- Evite comidas grasosas, fritas y muy condimentadas.

- Evite bebidas como: café, té, sodas y chocolates en todas sus presentaciones.

- Ingiera líquidos con frecuencia para reponer lo que pierde en la diarrea.

- Utilice alimentos como compota de manzana, manzana horneada, plátano verde cocido, arroz, zanahoria cocida.

- Procure aumentar la ingesta de productos ricos en potasio y sodio (guineos, papas cocidas o en puré, consomé, jugo de manzana y algunas bebidas hidratantes).

✓ **ESTREÑIMIENTO**
Recomendaciones:

- Consulte con su médico, si requiere algún medicamento o ajustes en su dieta.

- Aumente la ingesta de fibra en su dieta diaria.

- Consuma frutas, vegetales, alimentos integrales, menestras, frijoles, avena, maíz, cebada.

- Aumente la cantidad de líquidos, tome mínimo 2 litros de agua diariamente (jugos, té descafeinado).

- Si su estado de bienestar lo permite, realice pequeñas caminatas, recuerde que la actividad física debe ser moderada.

Realizar
caminatas
leves mejora
el estado
anímico

