



Manual del pacient en tractament amb quimioteràpia

Edita: Servei d'Oncologia. Hospital de Sabadell. Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí de Sabadell - Institut d'Investigació i Innovació Parc Taulí

Dibuixos: Ricard Molina

Coordinació i maquetació: Centre de Comunicació Corporativa

Impressió: Codipre Arts Gràfiques SL

Edició actualitzada a juny de 2021

Índex

Introducció

Consells de prevenció

Alimentació

Higiene bucal

Cura de la pell

Cura del cabell

Vacunes

Efectes secundaris

Febre

Nàusees/vòmits

Diarrea

Restrenyiment

Molèsties bucals

Alopècia

Problemes de la pell

Inflamació en la zona de punció

Sobre la sexualitat

Fatiga

Com posar-se en contacte amb nosaltres?

Introducció

Com li haurà explicat el seu metge i l'equip d'infermeria, la malaltia que vostè pateix necessita d'un tractament que pot produir efectes secundaris. En aquest text l'informem sobre els efectes secundaris més freqüents del tractament, com actuar i com intentar prevenir-los.

A més a més li indiquem què fer en cas d'aparició d'altres efectes secundaris i dels circuits existents per sol·licitar altres tipus de demandes, ja sigui mentre duri el tractament o durant els controls posteriors que vostè rebrà.

Consells de prevenció

Els consells que es donen a continuació li ajudaran a evitar efectes indesitjats del tractament.

Llegeixi detingudament el text i davant de qualsevol dubte preguntí a l'equip.



Alimentació

Aconsellable:

- > Dieta rica en nutrients, poques quantitats i preses freqüents.
- > Abundants líquids (més de 2 l. al día), sobretot els dies en que se li administri el tractament.

No aconsellable:

- > Aliments molt calents, fregits, picants, molt condimentats i flatulents.
- > Begudes estimulants i amb gas.
- > Tabac i alcohol.

Higiene bucal

Aconsellable:

- > Raspallada suau de dents, esbandides d'aigua i bicarbonat després de cada àpat.
- > Visiti al seu dentista abans de començar el tractament.

No aconsellable:

- > Extraccions dentals i/o qualsevol tipus de manipulació dental (consulti abans amb el seu metge).



Cura de la pell

Aconsellable:

- > Cremes hidratants amb glicerina o vaselina líquida.
- > Protecció del sol (ulleres, barrets, ombrel·les, crema de protecció total)

No aconsellable:

- > Lesions de la pell: afaitat amb maquinetes de fulla.
- > Exposicions directes al sol.



Cura del cabell

Aconsellable:

- > Xampú neutre (infantil), pinta amb puetes separades.
- > Rentat de cabell amb aigua tèbia, friccions suaus i assecat a l'aire.
- > Ús de tints vegetales, sense amoníac.

No aconsellable:

- > Assecador amb aire calent.



Vacunes

Aconsellable:

- > Pot vacunar-se de grip, tètanus o pneumococ.
- > L'efectivitat de la vacuna és major si es realitza abans d'iniciar el tractament

No aconsellable:

- > Vacunar-se per altres tipus de malalties sense informació prèvia.



Efectes secundaris

El tractament de la seva malaltia precisa de fàrmacs que poden presentar efectes secundaris, la majoria de les vegades lleus o moderats. A continuació li detallarem els més freqüents i com actuar davant ells.

Febre (Temperatura superior a 38 °C)

Alguns tractaments disminueixen les defenses, per la qual cosa, pot predisposar a infeccions. Aquest risc acostuma a aparèixer al voltant de 10 dies després del darrer tractament. Davant la sensació de febre o malestar s'aconsella prendre la temperatura.

Si la temperatura és de 38°C o superior:

Què fer?

En horari d'Hospital de Dia, trucar al telèfon de la Unitat.

Fora d'horari, ha d'anar immediatament a Urgències de l'hospital.



Nàusees / Vòmits

Habitualment es controlen amb medicació que s'administra junt amb el tractament. Encara que en ocasions pot aparèixer a pesar d'ells, sobretot passades les 24-48h del tractament. Per prevenir-los, segueixi amb rigor la pauta descrita.

Què fer?

Segueixi els següents consells dietètics:

- > Fer menjars lleugers i poc condimentats (poca quantitat i freqüent)
- > Evitar olors fortes i desagradables.
- > Evitar aliments fregits, productes làctics, carns vermelles, en el dia del tractament.
- > Ingerir begudes: aigua amb gas, refresc de cola, gasosa (deixant evaporar el gas)
- > Fer ús preferiblement de roba folgada.
- > Descansar el suficient, procuri estar relaxat, intentant distreure la seva atenció (veure la TV, lectura, música...).

Si, tot i així, presenta nàusees o vòmits, contacti amb l'Hospital de Dia.



Diarrea

A vegades, aquest símptoma es presenta com a causa del tractament i, altres, són problemes propis de la malaltia. Es considera diarrea a 3 o més deposicions líquides per sobre del seu ritme habitual.

Què fer?

> Faci dieta amb: arròs bullit, pastanaga, puré de patates, poma ratllada i/o al forn, pollastre sense pell, peix bullit i/o a la planxa, plàtan amb suc de llimona...

> Eviti els aliments rics en fibra i làctis (verdures, cereals, pa integral, fruita...)

> Begui abundant líquid (2 l. diaris)

> Consulti amb l'Hospital de Dia, si :

- Persisteixen més de 6 deposicions al dia.
- Observa sang en les seves matèries fecals (excrements) .
- Té febre.



Restrenyiment

El restrenyiment pot estar causat per:

- La seva malaltia
- Medicaments administrats pel dolor.
- Canvis en la seva dieta.
- Canvis en la seva activitat.



Què fer?

- > Augmenti el consum de fruites, verdures, cereals, pa integral i sucs de fruites.
- > Augmenti la ingesta de líquids.
- > Faci exercici.
- > Consulti amb l'equip si:
 - Pateix dolor abdominal o vòmits.
 - En cas d'haver de prendre laxants.

* Els pacients amb colostomies han de seguir les recomanacions que li ha fet la seva infermera.

Molèsties bucal

Es produeixen com a conseqüència de la inflamació de la mucosa bucal. En ocasions provoca nafres, dolor i sagnat que pot arribar a impedir la ingesta de líquids o aliments.

Què fer?

Prengui:

- > Dieta tova, no calenta i no àcida.
- > Begui abundants líquids.
- > Esbandeixi's la boca després de cada àpat amb aigua bicarbonatada.
- > Utilitzi raspall de dents suau.
- > Eviti el tabac i l'alcohol.
- > Llepi gel, a vegades millora el dolor.
- > Prengui gelatina, pudding o gelat.
- > Consulti: si persisteixen les molèsties malgrat aquestes recomanacions.



Alopècia

Alguns tractaments, no tots, poden causar la caiguda total o parcial del cabell, pot afectar a qualsevol part del cos, sense que l'arrell quedi danyada. Després de finalitzar el tractament, el cabell tornarà a créixer de nou, però el seu color o textura poden canviar.

Què fer?

- > Consulti amb el seu perruquer/a.
- > Protegeixi el seu cap del sol i del fred.
- > Utilitzi xampú neutre.
- > Eviti els tints (excepte vegetals sense amoníac)
- > Tingui en compte que els mocadors, barrets o perruques poden ser-li de gran ajuda.



Pell

En alguns casos, atès el tractament, la pell es reseca més de l'habitual i es descama.

També les ungles i el recorregut de les venes que utilitzem per administrar el tractament es tornen més fosques.

Aquests símptomes desapareixen amb el pas del temps.

Què fer?

- > Consulti amb l'equip en la pròxima visita.
- > Durant les sessions de tractament, pot anar a la platja, al camp... però recordi:
 - Eviti l'exposició directa al sol
 - Utilitzi barrets, ombrel·les i cremes d'alt índex de protecció solar.



Inflamació en la zona de punció

L'aparició d'una zona inflamada, vermella i dolorosa, passades poques hores o dies de l'administració per vena del tractament, es degut a una irritació produïda pel mateix.

Què fer?

> Si això passa, anar a l'Hospital de Dia.



Sexualitat

El tractament pot provocar trastorns físics i psíquics, que poden provocar una disminució del desig sexual. Normalment és reversible en la majoria de casos.

Trastorns físics com l'alteració de la menstruació, infertilitat, impotència...

Trastorns psíquics com ansietat, depressió...

Què fer?

> No dubti consultar al seu equip a la visita.



Fatiga

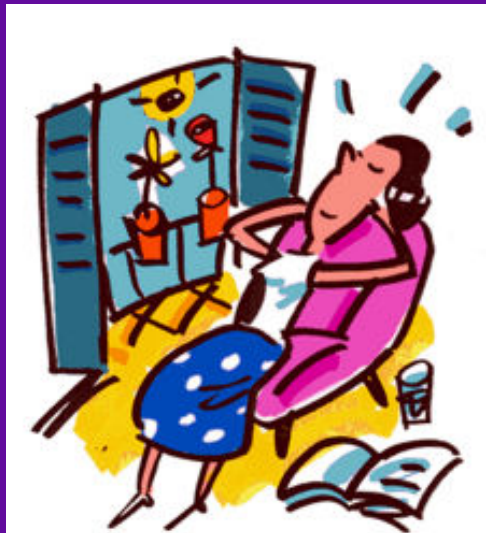
Durant el tractament, pot sentir-se cansat o esgotat, amb sensació de pesadesa o manca d'energia. Pot estar provocat per diferents factors com:

- Desnutrició
- Anèmia
- Cirurgia
- Manca de descans
- Estat emocional alterat
- Pel mateix tractament

Què fer?

> Descansar i adaptar la seva activitat física, depenen del seu estat de cansament.

> En cas d'anèmia i/o desnutrició, l'equip l'aconsellarà les mesures a prendre.



Com posar-se en contacte?

Admissions

- Confirmació de tractaments
- Horari: de 10 a 18 h
- Tel. 93 745 82 72

Com posar-se en contacte?

Hospital de Dia

- Efectes secundaris
- Descontrol de símptomes
- Horari: de 8 a 19.30 h
Divendres fins les 14 h
- Tel. 93 745 83 62
- Necessitat de visita preferent amb el metge

***Fora d'aquest horari haurà de dirigir-se a Urgències de l'hospital segons s'indica al text**

***Preguem adaptin les trucades als circuits descrits. Així li evitarem esperes innecessàries**

Autors:

Quica Cuadras
Carmen Díaz
Lluïsa Horcas
Montserrat Llort
Salut Madriles
Carme Martín
Mercè Messalles
Lluïsa Molina
Jesús Montesinos
Lluïsa Prior
Raquel Sánchez
Marta Santos



Aquesta guia ha estat patrocinada per

Lilly