

Nombre y Apellido: _____

Alergias: _____

Esquema de Quimioterapia: _____

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

La siguiente es una guía de recomendaciones para mitigar **posibles** efectos no deseados producidos por la quimioterapia. La presencia de efectos adversos depende de cada tipo de droga, de las dosis, de la frecuencia de aplicación y del propio individuo que recibe el tratamiento.

En algunas oportunidades su médico de cabecera le indicará medicación preventiva, en otras, realizará un tratamiento al momento de presentarse dichos efectos.

De presentar algún efecto no descrito en la siguiente lista, no dude en consultar a su médico previo a su próxima aplicación de quimioterapia.

2. CONSEJOS GENERALES:

- Mantener una buena hidratación.
- Realizar ejercicio físico moderado.
- Evitar exposición solar. Puede requerir pantalla solar (FPS 45).

**ANTE LA PRESENCIA DE SÍNTOMAS PREOCUPANTES O CUALQUIER URGENCIA
COMUNICARSE CON EL SERVICIO DE EMERGENCIAS Y/O CONCURRIR A LA GUARDIA
DE INMEDIATO.**

3. INDICACIONES ANTE EFECTOS ADVERSOS:

EFFECTOS ADVERSOS	PROCEDIMIENTO / INDICACIONES
Fatiga / Cansancio	La Quimioterapia y la Radioterapia suelen provocar este tipo de síntomas. No es preocupante, suele mejorar a medida que se aleja de la aplicación del tratamiento. Debe informar estos síntomas al médico en la siguiente consulta.
Náuseas y/o Vómitos	Su médico le indicará la medicación necesaria para su prevención y tratamiento: ☐ Reliveran 1 comp. o 40 gts cada 4-6 hs (antes de las comidas). ☐ Ondansetron 1 comp. cada 8-12 hs vía oral, por 2 a 3 días posteriores a la Quimioterapia. ☐ Dexametasona 4mg a las 8 y 16 hs vía oral por 2 a 3 días posteriores a la Quimioterapia. ☐ Aprepitant (Emend) 1 comp. 1 hora antes de la Quimioterapia y 1 comp. días 2 y 3.
Fiebre (temperatura > 38°)	Concurrir al Servicio de Guardia a la brevedad.
Aftas – Llagas en la lengua y boca	Buches de bicarbonato o Buches anestésicos [<i>Benadryl</i> ® suspensión (3cc.) + <i>Xylocaína viscosa</i> ® (3cc.) + <i>Antepsin</i> ® (3cc.) en medio vaso de agua] a demanda, 30 minutos antes de las comidas.
Diarrea (1 deposición abundante o más de 3 por día)	Loperamida (Suprasec o Regulane) 2 comp. juntos seguidos de 1 comp. por cada deposición (hasta 8-9 comp. por día). Si no mejora concurrir a Guardia.
Constipación	10 ml de Lactulón, Leche de Magnesio o Agarol, a demanda.
Sequedad de la Piel, Enrojecimiento y descamación de palmas y plantas	Loción o crema con vitamina A, vit. B6 y lanolina, libre de alcohol o perfumes, a demanda (Bagovit, Dermaglos).
Dolores musculares, articulares y dolor de cabeza	1. Paracetamol: 1 comprimido de 500mg cada 6-8 hs, o 2. Ibuprofeno: 1 comprimido de 400mg cada 6-8 hs.
Falta de apetito	Disminuya el tamaño de las porciones y aumente la frecuencia de ingestas diarias ("menos, más frecuente"). Consulte con su médico si es necesario consumir suplementos dietarios (Ensure o similar).
OTRAS RECOMENDACIONES	

4. INDICACIONES GENERALES PARA EL MANEJO SEGURO DE LA MEDICACIÓN:

- Tomar solamente la medicación indicada por sus médicos.
- No suspender o cambiar la medicación indicada sin chequearlo con su médico o con enfermería.
- Comentar a su médico en la siguiente visita si tiene síntomas nuevos que crea que puedan estar relacionados a la medicación. Si los síntomas son severos consultar al servicio de emergencias.

Medicación	Fecha de inicio	Fecha de finalización	D	A	M	C	AA	Motivo de Prescripción

REFERENCIAS				
D: Desayuno	A: Almuerzo	M: Merienda	C: Cena	AA: Antes de acostarse

RECUERDE TRAER ESTA HOJA A CADA CONSULTA MEDICA

5. ALIMENTACIÓN:

Cuando un paciente está realizando quimioterapia, dependiendo de la/s droga/s que esté utilizando, existe el riesgo de que el sistema inmunológico se debilite o que se rompan las barreras naturales que nos protegen de los micro organismos. Esto puede verse agravado si usted está realizando un tratamiento conjunto con la quimioterapia, como puede ser la radioterapia o terapias dirigidas (anticuerpos monoclonales o agentes blanco específicos). Los métodos apropiados para manejar y preparar los alimentos disminuyen el riesgo de infecciones.

Pueden aparecer náuseas y cambios en el ritmo evacuatorio. Además, durante el tratamiento, puede experimentar cambios en el gusto y en el olfato.

RECOMENDACIONES:

- Practique una buena higiene personal: lávese las manos antes de preparar o manejar los alimentos y después de ir al baño.
- Ingiera líquidos frecuentemente.
- Refrigere los alimentos inmediatamente después de comprarlos o cocinarlos.
- Recaliente los alimentos para prevenir el crecimiento bacteriano. Si usa horno microondas, caliente los alimentos completamente.
- No guarde alimentos crudos en contacto directo con los alimentos cocidos.
- Enjuague cuidadosamente mesas o mesadas de la cocina una vez finalizada la preparación de los alimentos.
- Lavar cuidadosamente las frutas y verduras antes de ingerirlas.
- Durante el manejo de los alimentos utilice los elementos de cocina y cuchillos limpios.
- Ingiera preferentemente carnes, aves, pescados y huevos cocidos.
- Ingiera las comidas que le apetezcan, aunque estas sean diferentes a sus preferencias habituales.
- Puede ingerir cantidades moderadas de alcohol. Su médico le indicará si existe alguna restricción particular de acuerdo al tratamiento que está realizando.
- Cepille y enjuague su boca frecuentemente. Puede utilizar bicarbonato o productos comerciales.
- Evite comidas excesivamente condimentadas, saladas y grasosas. También los fritos y comidas excesivamente calientes.
- Las comidas frescas pueden disminuir la sensación de náuseas.
- Coma en ambientes tranquilos (luz tenue, baja sonoridad) y ventilados.
- No utilice ropa ajustada mientras come.