

Centro de Oncología Ambulatoria
QUIMIOTERAPIA





CONSEJOS GENERALES DURANTE SU PROCESO DE QUIMIOTERAPIA

- ▶ Aliméntese de forma saludable y balanceada. Mientras esté en quimioterapia, no debe consumir alimentos crudos, solo cocinados. No se recomienda el consumo de alimentos fuera del hogar, como por ejemplo, en restaurantes.
- ▶ Beba abundante agua.
- ▶ Mientras esté en quimioterapia, no realice tratamientos dentales sin autorización médica. Utilice cepillos con cerdas suaves y mantenga buena higiene bucal.
- ▶ Mantenga su piel hidratada. Use cremas y jabones con pH neutro. Use protector solar con factor 30 como mínimo. Utilice agua tibia para bañarse (evite las temperaturas extremas).
- ▶ Utilice calzado cómodo, evite zapatos que le aprieten o provoquen roces. En el caso de las mujeres, se desaconseja el uso de tacos altos. Use calcetines y ropa de algodón.
- ▶ Lávese las manos frecuentemente. Cuando utilice el baño (orina y deposiciones), debe tirar la cadena 2 veces y posteriormente limpiar con cloro.
- ▶ Evite multitudes y contacto con personas resfriadas o cuadros gastrointestinales.
- ▶ Mantenga mascotas con controles al día.
- ▶ Evite realizar esfuerzo físico y actividades físicas extenuantes después de cada ciclo.
- ▶ Evite dormir hacia el lado del brazo en el que está instalado el catéter..
- ▶ Realice actividades relajantes que le gusten como leer, escuchar música, manualidades, etc.
- ▶ Respete las fechas de exámenes, tratamientos y controles médicos.
- ▶ Recuerde que terminada su quimioterapia, debe heparinizar su catéter cada 3-4 meses.
- ▶ Si acude a urgencias o se hospitaliza, debe informar que es un paciente oncológico y avisar al Centro de Oncología.



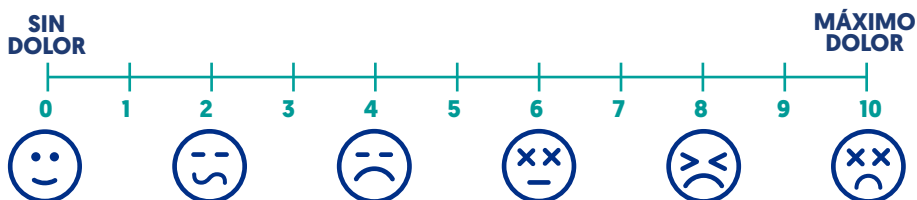
CUÁNDO DEBO ACUDIR A URGENCIA

- ▶ Fiebre axilar mayor o igual a 38°C
- ▶ Dolor intenso
- ▶ Diarrea que no ceda con tratamiento indicado
- ▶ Vómitos persistentes que imposibilitan ingesta de líquidos
- ▶ Compromiso de conciencia
- ▶ Deterioro importante del estado general
- ▶ Sangrados importantes (nariz, orina, deposiciones, otros)

Ante dudas llamar a celular del Centro de Oncología [disponible para consultas desde las 8:00 hasta las 17:30 horas].

MANEJO DEL DOLOR

Si presenta dolor durante el transcurso de su tratamiento, debe registrarlo en base a una escala de 0 al 10, donde 0 significa ausencia del síntoma y 10 la máxima intensidad.

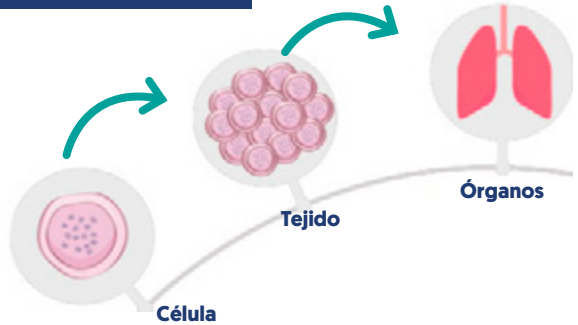




GENERALIDADES DEL CÁNCER

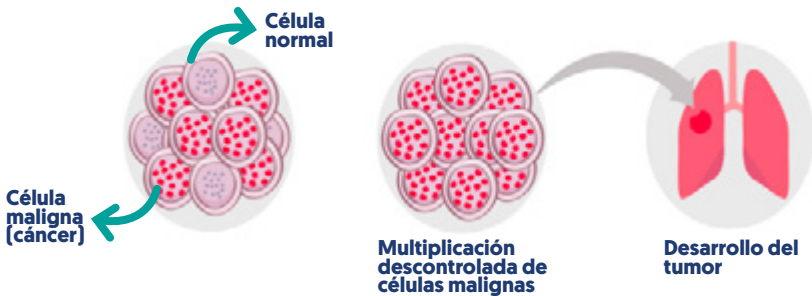
¿Qué es el cáncer?

Nuestro cuerpo está formado por millones de células. Las células son como pequeños ladrillos que en su conjunto forman tejidos y órganos, permitiendo que el cuerpo funcione.



Algunas veces las células pierden el ritmo normal de crecimiento y lo hacen defectuosamente, convirtiéndose en células anormales. Estas pueden desarrollar una masa llamada tumor. Estos tumores pueden ser benignos o malignos.

El cáncer es un grupo de enfermedades que tienen en común la presencia de células malignas [cancerígenas] que se multiplican descontroladamente y pueden viajar a otros sitios de nuestro cuerpo [cerca del tumor] a través de nuestra sangre y sistema linfático.



Tipos de cáncer

Según dónde se ubiquen las células malignas en nuestro organismo, será el tipo de cáncer que tengamos. Cada cáncer tiene características particulares, causas, evolución y tratamientos específicos. Algunos cánceres forman tumores sólidos (por ejemplo cáncer de mama, pulmón, colon, gástrico, páncreas, etc), pero hay otros como los cánceres hematológicos (de la sangre) que no forman tumores, sino que afectan directamente a las células sanguíneas (por ejemplo leucemias, linfomas, mieloma múltiple).

Causas del cáncer

En la mayoría de los casos no sabemos qué causa específicamente el cáncer, pero lo que sí conocemos es que podemos disminuir el riesgo de tener un cáncer si:

- ▶ Nos alimentamos sanamente
- ▶ Realizamos ejercicio de manera regular
- ▶ No fumamos ni bebemos alcohol
- ▶ Usamos protección solar
- ▶ Tenemos un control médico regular

El proceso diagnóstico y tratamiento del cáncer



El cáncer puede detectarse mediante pesquisa con exámenes preventivos tales como PAP, mamografías, exámenes de sangre, imágenes, entre otros. Algunas veces se detecta gracias a la aparición de signos o síntomas que motivan una consulta médica.



En la visita, su médico le realizará una serie de preguntas, evaluación física y solicitará exámenes de laboratorio e imágenes [ecografías, scanner, resonancias magnéticas, PET-CP según corresponda].

Posteriormente se realizará una biopsia del tejido o tumor sospechoso. Esta biopsia o cirugía se envía a un laboratorio donde analizan y verifican si la muestra contiene células malignas.



El médico tratante presentará los resultados de todas las pruebas a un Comité Oncológico, compuesto por médicos de diversas especialidades, los que en conjunto analizarán el caso, con el objetivo de proponer el mejor tratamiento para el paciente.

• Tratamientos con fin curativo (neoadyuvante y adyuvante):

- ▶ Cirugía oncológica: procedimiento donde se saca el tumor con células malignas. Puede ir acompañado en conjunto a otros tratamientos tales como radioterapia o quimioterapia, para asegurarse que todas las células malignas sean eliminadas.
- ▶ Quimioterapia: fármacos utilizados con el fin de eliminar, reducir o frenar el crecimiento de células cancerosas. Se puede administrar vía endovenosa, oral o en conjunto con otros tratamientos.
- ▶ Radioterapia: se utiliza radiación para eliminar o disminuir el crecimiento de las células cancerosas. Se puede utilizar con fines curativos o paliativos (alivio del dolor y otros síntomas).

• Tratamientos paliativos

- ▶ Quimioterapia
- ▶ Radioterapia

• Derivación a unidad de cuidados paliativos

Existen algunos casos en los que la condición general de salud o el estadio terminal de la enfermedad, no permiten la realización de los tratamientos mencionados anteriormente, por lo que el paciente se deriva a la unidad de cuidados paliativos, para aliviar sus síntomas y mejorar su calidad de vida, dentro de lo posible.

Términos médicos que escucharás frecuentemente

Célula: unidad básica elemental presente en todos los organismos vivos, de tamaño microscópico.

Tejido: grupo de células que funcionan juntas para cumplir una función específica.

Órgano: conjunto de tejidos que forman una parte del cuerpo y que cumple una función específica. Ejemplos: corazón, pulmón, riñones, hígado, etc.

Tumor Benigno: conjunto de células con crecimiento anormal pero sin características malignas (no es cáncer) y no viajan a otras partes del cuerpo.

Tumor Maligno: son células malignas que tienen la capacidad de viajar a otras partes del cuerpo y generar otros tumores en dichos órganos. Es sinónimo de cáncer.

Neoplasia: formación de células anormales en algún tejido. Pueden ser de carácter tumoral benigno o maligno.


Metástasis: las células malignas tienen la capacidad de viajar a otro órgano del cuerpo (distinto de donde se originaron) a través del sistema linfático y la sangre, formando más tumores en dichos órganos tales como el pulmón, huesos, cerebro, hígado, etc. Este proceso es lo que conocemos como metástasis o cáncer secundario. Cuando esto sucede, nos indica que nuestra enfermedad está en un estadio 4, es decir, avanzado.


Tratamiento neoadyuvante: tratamientos indicados por su médico que se administran previo a recibir una cirugía, con el fin de lograr reducir el tamaño del tumor y así obtener cirugías curativas.


Tratamiento adyuvante: tratamientos indicados por su médico [cirugía oncológica, quimioterapia, inmunoterapia, y/o radioterapia] que se administran con el fin de destruir las células cancerígenas que hayan quedado después de una cirugía o radioterapia, por ende se realiza con el fin de erradicar la enfermedad.


Tratamiento paliativo: tratamientos indicados por su médico [quimioterapia, inmunoterapia o radioterapia] que se administran con intención de disminuir o estabilizar el avance de la enfermedad, buscando prolongar la sobrevida del paciente y mejorar su calidad de vida.

Estadios del cáncer: describe la etapa de la enfermedad en la que se encuentra el paciente [cuánto ha crecido y se ha prolongado el cáncer] A modo general, se divide en 4 estadios.

- 

Estadio 1 El foco de cáncer suele ser pequeño y crece en un solo lugar.
- 

Estadio 2 El cáncer es de mayor tamaño que en el estadio 1 y puede haber compromiso de ganglios cercanos.
- 

Estadio 3 El cáncer ha crecido y ha invadido varios ganglios.
- 

Estadio 4 El cáncer se ha expandido a otras partes del cuerpo [metástasis]. Es un estadio avanzado de la enfermedad, donde se intenta frenar el crecimiento, pero sin la intención curativa.

NOTA: Es importante recordar que la información contenida en este cuaderno es general y no debe reemplazar lo instruido por su médico tratante. Consulte a su médico ante cualquier duda y manténgalo informado de su salud.



GENERALIDADES DE LA QUIMIOTERAPIA

¿Qué es la Quimioterapia?

Es la administración de sustancias químicas que actúan sobre las células cancerígenas, deteniendo su crecimiento, evitando que se sigan multiplicando, aumentando su sensibilidad a la radioterapia y/o eliminándolas.

La quimioterapia es sistémica, es decir afecta a todas las células de nuestro organismo (no solo a las células cancerígenas). Es por este motivo que puede causar efectos secundarios.

¿Cómo se administra?

La administración puede ser por vía oral, endovenosa (con catéter venoso central o vía periférica), subcutánea, intramuscular u otras.

Los esquemas de quimioterapia deben cumplir secuencias específicas de administración y deben ser realizados por personal especializado. A grandes rasgos, se administran en ciclos de acuerdo a frecuencias específicas. Algunos pueden ser diarios, semanales, cada 14 días o cada 21 o 28 días. Por lo tanto, se alternan periodos de tratamiento con otros de descanso, lo que proporciona tiempo a las células sanas para recuperarse y así poder tolerar el siguiente ciclo con la menor cantidad de efectos secundarios posibles.

¿Dónde se administra?

Puede administrarse en unidades ambulatorias u hospitalizadas, de acuerdo a la evaluación de su equipo médico, en base a la tolerancia y condición general de salud del paciente.

¿Cuánto dura?

Los objetivos terapéuticos de los diversos esquemas de quimioterapia varían de acuerdo al escenario clínico. La cantidad total de ciclos indicados, dependen del diagnóstico, tiempo de respuesta del organismo a los efectos de las drogas, la tolerancia y los efectos secundarios que se presenten.

Cada vez que concurra al Centro de Oncología a administrarse un ciclo de quimioterapia, considere un tiempo aproximado de administración de los fármacos entre 3 a 4 horas.

¿Cómo saber si mi terapia está funcionando?

Durante la quimioterapia, su médico realiza seguimiento para chequear su estado de salud y evolución del tratamiento en el paciente. Para esto, le realizará exámenes de laboratorio e imágenes.

¿Qué profesionales me acompañarán?

Médico oncólogo: médico que se especializa en el tratamiento del cáncer.

Médicos, enfermeras, técnicos en enfermería y administrativos residentes del Centro: encargados de asegurar la administración del tratamiento de forma segura y capacitados para informar y apoyar al paciente.

Enfermeras administrativas: encargadas de asesorar y gestionar ayudas administrativas para recibir sus tratamientos.

Tips para mi primera administración de quimioterapia

Asista con vestuario con botones como blusa o camisa. Evite ropa cerrada en la zona del catéter

Debe llevar caja blanca con Gripper

Puede tomar desayuno liviano (evite lácteos y grasas)

Vaya acompañado por un familiar

Tome sus medicamentos habituales. Evite suspenderlos

NOTA: La quimioterapia no es una obligación, por lo que cada paciente puede desistir de la continuidad de la terapia, entendiendo los riesgos de no realizarse el tratamiento.

Si desea saber de terapias complementarias, consulte a su médico tratante.



EFFECTOS SECUNDARIOS A LA QUIMIOTERAPIA

Si bien la quimioterapia actúa sobre las células cancerígenas, su acción no es específica, razón por la que se producen efectos secundarios que varían en intensidad, duración y aparición de una persona a otra.

La mayoría son efectos temporales y suelen desaparecer una vez terminado el tratamiento. Los efectos secundarios de las terapias varían de acuerdo al esquema de quimioterapia que esté recibiendo y debe informar a su equipo oncológico la aparición de alguno de éstos, dado que no existe una forma de anticipar cuál desarrollará.

A continuación se mencionan los efectos posibles y más frecuentes, sin embargo, esto no significa que usted los tendrá.

NÁUSEAS Y/O VÓMITOS

Las náuseas se caracterizan por la sensación nauseabunda o de asco que suele traducirse en inapetencia. Pueden ser muy molestas y progresar a vómitos. Es por este motivo que debe iniciar precozmente la toma de los fármacos que tiene indicado por su médico tratante para dicho efecto (Domperidona, Metoclopramida, Ondansentron).

Consejos:

- Coma pequeñas, pero frecuentes porciones de alimento durante el día. Evite alimentos muy dulces, grasosos, fritos, aliñados o con olores fuertes.
- Respire lenta y profundamente por su boca. Use ropa holgada. Mastique bien los alimentos y coma lento.
- Descanse y repose después de cada comida cuando sienta náuseas.
- Tome sorbos de agua, jugos y otros líquidos durante el día. Los líquidos frescos pueden ser más fáciles de tomar que los muy fríos o calientes.
- En caso de vómitos, una vez que estos pasen, tome pequeñas cantidades de agua. Evite bebidas con gas.

PÉRDIDA DE APETITO

Puede que pierda el apetito o que sus gustos de comida cambien, debido a que se pueden alterar los sentidos del gusto y el olfato.

Consejos:

- Use los antojos a su favor. Inclúyalos con comidas sanas o colaciones. Ej: el chocolate puede ser incluido en un batido, o ponerlo como salsa sobre un postre o fruta.

- Tenga sus alimentos favoritos a mano para picar, incluso cuando no tenga hambre. Reconozca las horas del día en las que siente mayor apetito y programe alimentos para esas horas.
- No coma sus alimentos preferidos cuando tenga náuseas o vómitos. Esto evitará asociarlos a las náuseas.
- Use cubiertos plásticos u ollas de vidrio para evitar el sabor metálico.
- Coma caramelos de limón o menta, o masque chicle para eliminar los sabores desagradables que se pudieran sentir por la quimioterapia.
- Si pierde el apetito, consuma porciones pequeñas y fraccione los alimentos, comiendo cada 3 horas, según sea su tolerancia. Comer en familia, también es otra buena estrategia.

DIARREA

La quimioterapia puede producir diarrea, entendida como aumento en la frecuencia de deposiciones de consistencia líquida. No se automedique, siempre espere la indicación de su médico.

Consejos:

- Limite el consumo de alimentos con grasas, fritos, aliñados, con lactosa, cafeína o dulces.
- Elija alimentos pobres en fibras como pan y pastas blancas, carnes magras, pollo, pescado y jalea.
- Avise a su médico si la diarrea es con sangre o abundante (aproximadamente más de 6 episodios al día).

ESTREÑIMIENTO

Algunas drogas de quimioterapia pueden producir estreñimiento, es por esto que su médico le puede recomendar algún laxante.

Consejos:

- Agregue gradualmente más fibra a su dieta, como pan y cereales integrales, frutas y verduras [cocidas], legumbres pasadas por cedazo, frutos secos, etc. Consuma laxantes naturales tales como ciruelas y papayas. Beba abundante líquido durante el día.

FATIGA, DOLORES MUSCULARES Y/O ARTICULARES

Puede que posterior a cada ciclo de quimioterapia se sienta más cansado de lo habitual.

Consejos:

- Evalúe los períodos del día en los que tiene más energía y programe sus actividades en función a eso. Priorice y delegue.

- Si no siente energía para recibir visitas, contáctese con sus amigos o familiares por teléfono o e-mail.
- Haga ejercicio suave si puede, como por ejemplo, caminar
- Mantenga una rutina de sueño y evite tomar siestas prolongadas, ya que pueden afectar el sueño nocturno.

CAÍDA DEL CABELLO

La caída del pelo es un efecto común de la quimioterapia, sin embargo no todos los esquemas lo provocan y en la mayoría de los casos es temporal. Este efecto puede ser en todo el cuerpo: cabeza, pestañas, cejas, pubis, pecho, axila, etc. Generalmente, los pelos comienzan a crecer una vez finalizado el tratamiento y suelen tener distinta textura y color.

Consejos:

- Utilice champú y cepillos de pelo suave. Si utiliza secador, hágalo con baja temperatura. Evite rasurarse.
- Evite tinturas o alisados mientras esté en tratamiento.

INFLAMACIÓN MUCOSA (MUCOSITIS)

Es la inflamación de la mucosa oral e intestinal producida por la quimioterapia. Suele comenzar entre 3 a 7 días después del tratamiento y dura aproximadamente 2-3 semanas.

Las alteraciones que se presentan son sequedad, alteración en el gusto, dolor, úlceras en la boca y garganta, lo que dificulta la deglución y con ello la alimentación.

Para prevenirlo, debe procurar mantener una buena higiene bucal (cepillar con cerdas suaves 2 a 3 veces al día). Si fuera el caso, realizar limpieza de prótesis dentales, utilizar enjuagues bucales, mantener labios hidratados y limpios

Consejos si ya tengo mucositis:

- Beba agua a sorbos o chupe pedazos de hielo. Use bombillas para tragar y así evitará que el alimento pase por las zonas dañadas.
- Mantenga hidratados los labios (aplíquese bálsamo).
- Procure aumentar la ingesta de líquidos.
- **Prefiera:** jugos de fruta tales como pera, duraznos o damascos. Prepare gelatinas, puré de frutas o verduras, utilice maicena y otros espesantes de ser necesario, sopas, jaleas, yogurt y helados de paleta. Pruebe con textura de comidas licuadas. Los productos secos como las galletas, puede bañarlos en leche, té o café, para hacerlos más suaves de tragar.
- **Evite:** comidas y líquidos calientes, frutas y jugos ácidos o salados (naranja, uvas, tomate, etc). No consuma alcohol, tabaco ni comidas muy aliñadas.

Diariamente, realice colutorios (enjuagues) con solución de bicarbonato mezclando una taza de agua hervida fría y una cucharadita de bicarbonato. Enjuague y mantenga la solución en su boca por 15 segundos, luego elimine. Existen alternativas farmacológicas para disminuir la duración e intensidad de la mucositis.

ALTERACIÓN EN LA SENSIBILIDAD (NEUROPATÍA PERIFÉRICA)

Algunas drogas de quimioterapia afectan sus nervios, lo que produce hormigueos o sensación de ardor en sus manos o pies. Puede tener dificultad para abrochar botones, abrir frascos y caminar. Puede que esto se gatille con estímulos fríos.

Consejos:

- Tenga cuidado con los objetos corto-punzantes y evite cortarse.
- Muévase cuidadosamente, use las barandas para subir y bajar escaleras.
- Levántese lentamente para evitar mareos.
- No tome cosas frías o metálicas con las manos.
- Utilice guantes en épocas de frío.

BAJA DE DEFENSAS (Neutropenia), ANEMIA Y/O BAJA DE PLAQUETAS (Trombocitopenia)

Las drogas de quimioterapia pueden disminuir la producción de glóbulos rojos (anemia), blancos (neutropenia) y/o plaquetas (trombocitopenia).

Si presenta anemia, puede sentir cansancio, somnolencia, mareos o fatiga.

La baja de defensas o neutropenia lo hace más propenso a adquirir infecciones, por este motivo, su médico le suspenderá el ciclo de quimioterapia y le dará inyecciones para subir sus defensas.

La baja de plaquetas lo deja propenso a sufrir hematomas más fácilmente, sangrado de nariz, encías, orina y deposiciones y en las mujeres, aumenta el período menstrual.

NOTA: **Glóbulos rojos** (encargados de llevar oxígeno a la sangre), **glóbulos blancos** (encargados de defendernos de infecciones), **plaquetas** (encargados de coagular la sangre).



NUTRICIÓN Y QUIMIOTERAPIA

Tener una buena alimentación durante el tratamiento de quimioterapia, es fundamental. Favorece el bienestar general, mejora la tolerancia al tratamiento, disminuye el riesgo de infecciones, hospitalizaciones no programadas y el retraso en los tratamientos.

La alimentación debe ser saludable y equilibrada, respetando horarios para permitir una adecuada ingesta de nutrientes.

A continuación le entregamos consejos generales para considerar durante la inmunoterapia:

TIPS GENERALES PARA LA COMPRA, PREPARACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- Compre en lugares donde se controle la temperatura, calidad y vencimiento de los productos.
- No consuma alimentos vencidos ni con el envase en mal estado.
- Elimine los huevos con cáscaras agrietadas y almacene los huevos en buen estado a temperatura ambiente.
- No consuma alimentos elaborados en la calle.
- Lávese bien las manos antes de iniciar la preparación de sus alimentos y después de tocarse el pelo, nariz, elementos sucios. La persona que manipule los alimentos debe tener las uñas cortas y limpias.
- Mantener higiene de refrigerador y hervidor.
- Prefiera tablas de cortar de vidrio en lugar de madera, ya que son más fáciles de limpiar.
- Se aconseja lavar las frutas, verduras, hortalizas y huevos bajo el chorro de agua fría y luego sumergirlos en una solución de cloro tradicional con agua durante 5 minutos (5 ml de cloro por 1 litro de agua) o utilizar desinfectantes para frutas y verduras disponibles en el mercado, según las indicaciones del proveedor. Una vez terminado el proceso, se debe enjuagar con agua.
- Las verduras que crecen bajo tierra como papas, betarragas, zanahorias y cebollas, deben ser escobilladas para remover el resto de tierra que queda en ellas y se deben consumir cocidas.

- Los alimentos sellados como latas, plásticos y envases tetra pack, deben ser lavados bajo el chorro de agua antes de abrirse.
- Las carnes, aves y pescados deben ser lavados bajo el chorro de agua para su posterior uso.
- La cuchara con la que prueba el alimento debe ser lavada antes de volver a introducirla en la preparación.
- Evite que soplen la comida, ya que se expulsan gotas de saliva que pueden transmitir enfermedades.
- Nunca se deben manipular juntos alimentos crudos y cocidos.
- Evite la descongelación a temperatura ambiente. La manera correcta para realizar este procedimiento es descongelar dentro del refrigerador (dentro de un recipiente con tapa), en el microondas cuando el alimento será consumido de inmediato o bajo el chorro de agua fría. El alimento descongelado no se puede volver a congelar.
- Evite guardar verduras que crezcan bajo tierra (papas, betarraga, zanahoria y cebolla) en el refrigerador.
- No mezcle alimentos crudos con alimentos cocidos en el refrigerador. Sepárelos en envases de vidrio herméticos o en bolsas.
- No apoyar alimentos cocidos donde previamente estuvieron alimentos crudos.
- Consumir preferentemente alimentos recién preparados, si no es así, puede consumir alimentos que se han mantenido refrigerados entre 24 hasta 48 hrs. como máximo.

LISTADO ALIMENTOS

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO CONSUMIR
CARNES (Vacuno, pollo y/o pescados)	Completamente cocidos. Retire grasas antes de prepararlos. Prefiera carnes magras.	Pescados y mariscos crudos o semicocidos. Carnes fritas. Carnes procesadas y embutidos. Sushi.
HUEVOS	Cocidos hasta que la yema y la clara estén bien solidificados.	Huevos crudos, a la copa, pochados, merengue, mayonesa y salsas caseras.
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche tetrapack semidescremada o descremada. Yogurt en presentación tetrapack. Quesillo y queso fresco pasteurizado.	Todos los lácteos con probióticos. Yogurt de pajaritos, leche cultivada. Quesos maduros con hongos [brie, roquefort, etc.]
PAN Y CEREALES	Hojuelas de cereal en sachet. Pan molde, pan batido, pan artesanal. Arroz, fideos, choclo, habas, arvejas, mote, quínoa, avena, maicena, chuchoca, harina, maíz. TODO ENVASADO, NO A GRANEL.	Cereal con probióticos.
POSTRES Y DULCES	En cantidad moderada. Frutas en conserva. Miel de palma.	Helados de máquina, miel de abeja, mermeladas caseras.
CONSERVAS Y ENLATADOS	Todos. Preferir bajos en azúcar y sodio.	Vencidos, en mal estado, oxidados.
ACEITES Y ALIMENTOS GRASOS	Todos. Palta previamente desinfectada. Aceitunas cocidas.	Mantequilla, snack dulces y embutidos.
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Ninguno.	Todos prohibidos debido a su excesiva manipulación y potencial presencia de hongos.
FRUTAS	Todas cocidas.	Crudas.
VERDURAS	Todas cocidas.	
AGUA Y BEBIDAS	Agua cocida o embotellada. Jugos de fruta cocida.	Agua de la llave, hielo comercial, aguas con cafeína, bebidas gaseosas, jugos de fruta o vegetales crudos. Kombucha.



FACTORES ESTIMULANTES DE COLONIAS (FEC)

¿Qué son?

Las unidades estimulantes de colonias granulocíticas, son fármacos de administración inyectable subcutánea (bajo la piel), que estimulan la producción de glóbulos blancos, disminuyendo el riesgo de baja de defensas.

¿Cómo se administran?

Una inyección subcutánea al día. Si es más de una, debe ser al día siguiente, en el mismo horario. El número total de días, será determinado por su médico tratante.

Administración

REÚNA LOS MATERIALES

1. Jeringa prellenada, con protector plástico transparente colocado en aguja.
2. Alcohol y algodón.
3. Recipiente para eliminar aguja [Ej: botella desechable].

PREPARE LA INYECCIÓN

1. Retire la jeringa prellenada del refrigerador 30 minutos antes de administrarse la inyección, para que pueda alcanzar temperatura ambiente. Además, tome un comprimido de 500 mg de paracetamol.
2. Prepare un área limpia para trabajar, donde pueda colocar en orden todos los materiales. Puede en el baño, si es privado y hay espacio suficiente.
3. No sacuda la jeringa. Si lo hace, puede dañar el medicamento.
4. No lo utilice si se ve turbio, tiene cristales o cambia de color.

ZONA DE INYECCIÓN

Región abdominal circundante a la zona umbilical [no en ombligo].

Lleve un registro del sitio que utilizó la última vez, y escoja uno diferente cada vez. Esto puede ayudar a evitar dolor en un lugar en particular.

No aplique la inyección en una zona que esté adolorida, enrojecida, magullada o dura.

No aplique la inyección en una zona que tenga cicatrices o estrías.

ADMINISTRE LA INYECCIÓN

1. Lave sus manos.
2. Retire la jeringa de su envase: sostenga la jeringa por el medio, como un bolígrafo o un dardo (ver imagen). Con mucho cuidado, tire de la tapa de la aguja para sacarla.
3. Una vez retirada la tapa, no apoye la jeringa contra nada.
4. Verifique que no haya burbujas de aire en la jeringa.
5. Con la otra mano, tome el algodón untado en alcohol. Limpie la piel donde pondrá la inyección, en forma circular.



6. Sostenga la jeringa con la mano dominante (la que usa para escribir) Tómela como lo haría con un lápiz para escribir. Con la otra mano, tome un pliegue de piel en el sitio de la inyección e introduzca la aguja con un movimiento rápido, en un ángulo de 45 grados (como en la figura).
7. Una vez que introduzca la aguja, suelte la piel. Con el pulgar (el que le resulte más cómodo), empuje el émbolo lentamente hasta haber inyectado todo el medicamento.
8. Cuando la jeringa esté vacía, retírela de la piel. Coloque la bolita de algodón en el sitio de la inyección y haga presión suave durante varios segundos.
9. No vuelva a poner la tapa en la aguja. Oirá un clic cuando el protector de la aguja esté en su sitio.
10. Coloque la jeringa y el protector en el recipiente para instrumentos cortopunzantes. No use una jeringa prellenada más de una vez.



ALMACENAMIENTO

- Guarde las jeringas prellenadas en el refrigerador, nunca en el congelador.
- Si el medicamento en el interior de la jeringa se congela por accidente, elimínelo y avise al Centro de Oncología.
- No deje el medicamento expuesto a la luz solar directa.

EFECTOS ADVERSOS

Dentro de los efectos adversos más frecuentes, se encuentra el dolor óseo (caderas, esternón o generalizado). Su duración es variable y disminuye con el paso de los días. Se pueden utilizar analgésicos como el paracetamol, para controlar molestias.

Nota: previo al uso de analgésicos debe consignar la ausencia de fiebre mediante la toma de temperatura.

Molestias persistentes y otros efectos adversos deben ser referidas a su médico tratante.



MANEJO DE BOMBA DOMICILIARIA

En algunos esquemas de quimioterapia, puede que se le instale una máquina de infusión continua, por lo que debe tener los siguientes cuidados durante la administración de su tratamiento en domicilio.

- Cuide el catéter de golpes y aplastamiento.
- Evite realizar movimientos bruscos y fuerzas con la extremidad del lado del catéter.
- No manipule el sitio de punción del catéter.
- No retire ni moje el apósito transparente.
- No manipule la máquina de infusión. No la exponga al calor, agua u otro elemento que pueda afectar su funcionamiento. Observe que el cable de la máquina esté siempre estirado.
- No duerma hacia el lado del catéter
- Si la aguja no está instalada en el catéter, puede bañarse en la ducha sin inconvenientes. Si tiene la aguja instalada en el catéter, debe impedir que el apósito que la cubre, se moje. Para esto, se aconseja envolver el apósito con plástico y evitar que el chorro de agua llegue directo a la zona donde se encuentra el catéter. Es recomendable realizar el aseo "por partes" en esa zona, utilizando un paño húmedo y suave. En caso de que el parche se moje o se humedezca, es necesario que se realice curación del catéter y cambio de apósitos.



MANEJO DEL CATETER VENOSO CENTRAL (CVC)

Muchas de las inmunoterapias pueden ser irritantes para las venas, provocando que se debiliten y sea difícil puncionarlas e instalar vías venosas. Es probable que al comenzar con su tratamiento, su médico le indique la instalación de un catéter venoso central, con el objetivo de contar con una vía de acceso seguro para su tratamiento.

¿Qué es el catéter venoso central?

Es un dispositivo que se instala en pabellón, bajo anestesia general, que permite la administración de medicamentos y líquidos en una vena grande del cuerpo. Puede permanecer instalado hasta que su médico tratante lo indique.

Cuidados generales del catéter

Los cuidados relacionados al catéter están orientados a la prevención de infecciones y evitar el retiro accidental o desplazamiento de éste.

Consejos:

- Evite bañarse en piscinas, lagos, ríos y mares.
- Evite realizar fuerzas, movimientos bruscos o deportes de contacto con el brazo en el que tiene instalado el catéter y procure no golpear la zona del reservorio del catéter.
- Una vez que finalice su inmunoterapia, debe agendar hora cada 3-4 meses para "limpieza" (heparinización) del catéter, para evitar su obstrucción.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué hacer si pierdo una sesión de quimioterapia?

Para que la quimioterapia sea efectiva, es importante tomar o administrar los medicamentos según indicación médica. No tome decisiones sin consultar con su médico tratante.

Quimioterapia y otros medicamentos

Avisé a su médico qué medicamentos está tomando antes de iniciar su tratamiento, ya que la interacción de fármacos con las drogas de quimioterapia pueden reducir su efectividad o producir efectos secundarios. Le recomendamos elaborar una lista de los medicamentos, incluyendo el nombre, dosis, hora de ingesta, desde cuándo y para qué se los indicaron.

Antes de iniciar un medicamento, consulte con su médico tratante.

Si le indican antibióticos, avise al Centro de Oncología.

Vacunas

No se vacune sin preguntar a su médico tratante.

¿Puedo viajar?

Debe consultar a su médico tratante.

DATOS DE CONTACTO

Centro de Oncología Ambulatoria

+56 9 9 3385 2231
32 245 1000 [Anexo 4070 - 4027]
marcela.quiroga@ccdm.cl

Lunes a Viernes de 08:00 a 17:30 hrs.



32 245 10 00
www.ccdm.cl