

Centro Integral de Oncología
CUADERNO DE EDUCACIÓN AL PACIENTE
QUIMIOTERAPIA





CONSEJOS GENERALES DURANTE SU PROCESO DE QUIMIOTERAPIA

- ▶ Alimentese de manera saludable y balanceada. Mientras esté en quimioterapia debe consumir sólo productos cocinados, no ingiera alimentos crudos. No se recomienda el consumo de alimentos fuera de su hogar (Ej: Restaurantes).
- ▶ Beba abundante agua. De 2 a 3 litros al día.
- ▶ No realice tratamientos dentales mientras este en quimioterapia 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. Mujeres evitar usar tacos altos. Usar calcetines y ropa interior de algodón.
- ▶ Lávese las manos frecuentemente. Cuando utilice el baño (orina y deposiciones) debe tirar la cadena 2 veces y posterior 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 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. No se olvide de avisar al Centro de Oncología.



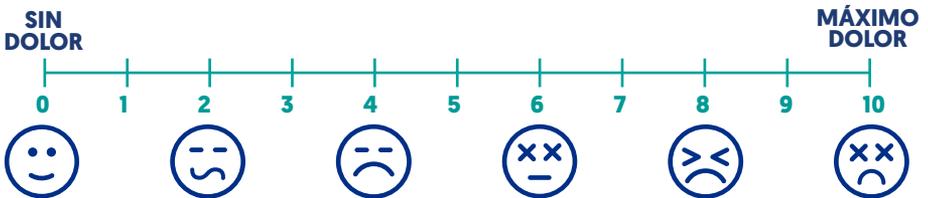
CUÁNDO DEBO ACUDIR A URGENCIA

- ▶ Fiebre axilar mayor o igual 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 del 0 al 10. Donde 0 significa ausencia del síntoma y 10 la máxima intensidad.

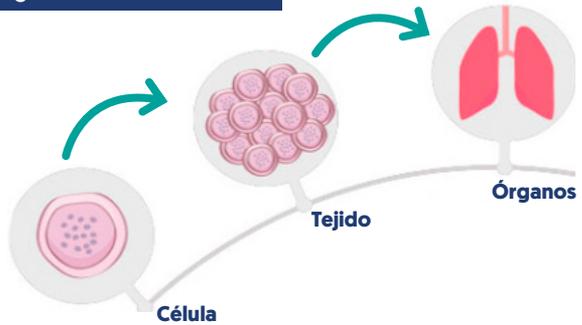




GENERALIDADES DEL CÁNCER

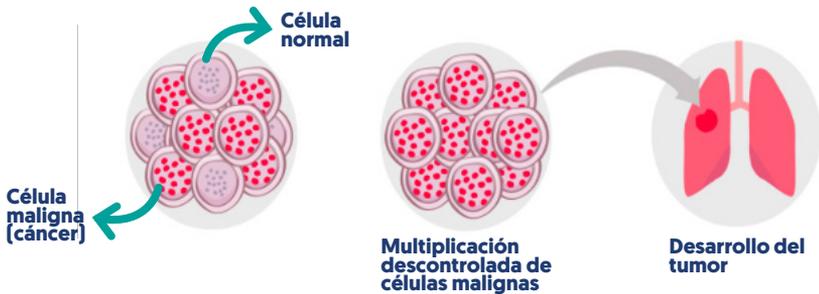
¿Qué es el cáncer?

Nuestro cuerpo está formado por millones de células. Las células son como pequeños ladrillos que en su conjunto forman nuestros tejidos y órganos, permitiendo que nuestro 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 donde 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) no forman tumores, sino afectan directamente a las células sanguíneas (por ejemplo leucemias, linfomas, Mieloma Múltiple).

Causas del cáncer

En la mayoría de los casos no sabemos que causa específicamente el cáncer, pero lo que si 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 ser detectado mediante la pesquisa con exámenes preventivos tales como PAP, mamografías, exámenes de sangre, imágenes, entre otros. Algunas otras veces se detectan mediante la aparición de signos o síntomas que motivan una consulta médica.



En la visita con su médico le realizará una serie de preguntas, examen físico y ordenes de exámenes de laboratorio e imágenes (ecografías, scanner, resonancias magnéticas, PET- CT 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.



Una vez con todos los resultados, su médico tratante lo presentará a un Comité Oncológico de su centro, donde en conjunto a diversos médicos especialistas analizan su caso con el objetivo de proponer la mejor opción de tratamiento para usted.

• 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 la radioterapia o la quimioterapia para asegurarse que todas las células malignas sean eliminadas.
- ▶ Quimioterapia: fármacos utilizados con el fin de eliminar, reducir o frenar el crecimiento de las células cancerosas. Se puede administrar vía endovenosa o vía oral. Se puede administrar 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 v de cuidados paliativos

Existen algunos casos en donde las condiciones generales de salud del paciente o el estadio terminal de su enfermedad no permiten realizar los tratamientos indicados anteriormente, por lo que se deriva a la unidad de cuidados paliativos con el propósito de aliviar los síntomas en los pacientes con etapas avanzadas y mejorar la 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 del que se originaron) a través del sistema linfático y la sangre, formando más tumores en dichos órganos tales como pulmón, huesos, cerebro, hígado, etc. Este proceso es lo que conocemos como metástasis o cáncer secundario. Cuando ocurre este proceso 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 enfermedad en la cual se encuentra [cuanto ha crecido y se ha propagado su cáncer]. A modo general se dividen 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 gánglios.
- **Estadio 4** El cáncer se ha expandido a otras partes del cuerpo [metástasis]. Es un estadio avanzado de la enfermedad, donde uno 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 tratamientos 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 lo decida su equipo médico, tolerancia y condición general de salud.

¿Cuánto dura?

Los objetivos terapéuticos de los diversos esquemas de quimioterapia varían de acuerdo al escenario clínico. La cantidad total de ciclos indicados depende 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 concurran 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 le realizará seguimiento para chequear su estado de salud y ver la evolución del tratamiento. Para esto se le realizarán exámenes de laboratorio e imágenes.

¿Qué profesionales me acompañaran?

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

Médicos, Enfermeras, Técnicos Enfermería y Administrativos residentes del Centro: encargados de asegurar la administración de su tratamiento de manera segura. Capacitadas para proveerle información y apoyo durante su tratamiento.

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

Tips para mi primera administración de quimioterapia

Venir con blusa o camisas (vestuario con botones). Evite venir con vestuario cerrado en zona del catéter.

Traer caja blanca con Gripper.

Puede tomar desayuno liviano (evite lácteos y grasas).

Venga acompañado por 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 los 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 no existe una forma de anticipar cuál de estos desarrollará.

Los mencionados son efectos posibles, pero no necesariamente usted los presentará. Dentro de los más frecuentes se encuentran:

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 sus gustos de comida cambien dado 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 que tenga más 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, coma en familia. Aunque sean pequeñas porciones fraccione las comidas (coma cada 3 horas) según tolere.

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 cantidad (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:

- Agréguele gradualmente más fibra a su dieta como pan y cereales integrales, frutas y verduras (cocidas), legumbres pasadas por cedazo, frutas secas, 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 periodos del día que tenga más energía y programe sus actividades en relación a ello. Priorice y delegue sus actividades.

- Si no siente energía para recibir visitas, contáctese con sus amigos o familiares por teléfono o e-mail.
- Haga ejercicio suave si puede [Ej: camine].
- Mantenga una rutina de sueño, evite tomar siestas prolongadas dado que le afectará en la noche para conciliar el sueño.

CAÍDA DEL CABELLO

La caída del pelo es un efecto común de la quimioterapia, sin embargo no todas 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 este 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 bombilla para tragar y así evitar 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 paletas. Pruebe con texturas de comidas licuadas. Bañe productos secos, como galletas, en leche, té o café para hacerlos más suaves de tragar.
- **Evite:** comidas y líquidos calientes, ingerir 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 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 más propenso a sufrir hematomas más fácilmente, sangrados inexplicables de nariz, encías, orina, deposiciones, en mujeres aumento periodo 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 su tratamiento de quimioterapia resulta fundamental dado que 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 de alimentación, permitiendo así una ingesta adecuada de nutrientes.

A continuación le entregamos consejos generales que debe considerar mientras se encuentre en quimioterapia:

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 que el envase se encuentre 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 no madera dado dificulta la limpieza.
- Se aconseja lavar frutas, verduras, hortalizas y huevos bajo el chorro de agua fría para luego sumergirlos en una solución de cloro tradicional y agua [5 ml de cloro x 1 litro de agua por 5 minutos] o utilizar desinfectantes para frutas y verduras disponibles en el mercado, según las indicaciones del proveedor. Una vez terminado este proceso debe enjuagar con agua segura.
- Las verduras que crezcan bajo tierra [papas, betarragas, zanahorias, cebollas] deben ser escobillados para remover los restos de tierra que puedan quedar en los alimentos y deben ser consumidos cocidos.
- Los alimentos sellados ya sean latas, plásticos y envases tetra pack deben ser lavados bajo el chorro de agua para su posterior uso.

- Las carnes, aves y pescados deben ser lavados bajo el chorro de agua para su posterior uso.
- La cuchara con que pruebas el alimento debe ser lavada antes de volver a introducirla en la preparación.
- Evita 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.
- Evitar guardar verduras que crezcan bajo tierra (papas, betarraga, zanahoria y cebolla) en el refrigerador.
- No mezclar en el refrigerador alimentos crudos con alimentos cocidos. Sepárelos en envases de vidrio herméticos o en bolsas.
- No apoyar alimentos cocidos donde previamente estuvieron alimentos crudos.
- Consumir de preferencia 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 prepararlo. 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. Ej queso 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	TODAS. Preferir baja en azúcar y sodio.	Vencidas, en mal estado, oxidadas.
ACEITES Y ALIMENTOS GRASOS	Aceite todos. Palta previamente desinfectada. Aceitunas cocidas.	Mantequilla, snack dulces y embutidos.
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Ninguno.	PROHIBIDOS. Dado su excesiva manipulación y potencial presencia de hongos.
FRUTAS	Cocidas todas.	Crudas.
VERDURAS	TODAS cocidas.	
AGUA Y BEBIDAS	Agua cocida o embotellada. Jugos de fruta preparados cocidos.	Agua de la llave, hielo comercial, aguas con cafeína, bebidas gaseosas, jugos de fruta o vegetales crudos. Kombucha.



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. Consulte con su médico tratante que realizar en estos casos.

Quimioterapia y otros medicamentos

Avisé a su médico qué fármacos está tomando antes de iniciar su tratamiento, ya que ellos pueden interactuar con las drogas de quimioterapia haciéndolas menos efectivas o produciendo efectos secundarios. Le recomendamos elaborar una lista de los medicamentos, incluyendo el nombre, las dosis, a qué hora y desde cuándo los toma, y por qué se los indicaron.

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

Si le indican antibióticos debe avisar al Centro de Oncología.

Vacunas

No administrarse vacunas sin consultar a su médico tratante.

¿Puedo viajar?

Debe consultar a su médico tratante.

DATOS DE CONTACTO

Centro integral de Oncología

Av. Libertad 1133, 4to Piso, Viña del Mar
+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