

institutodecancerologia.com.co

Instituto de
Cancerología
Las Américas

aluna

ACOMPañÁNDOTE

Educación para pacientes

Unidad de soporte oncológico

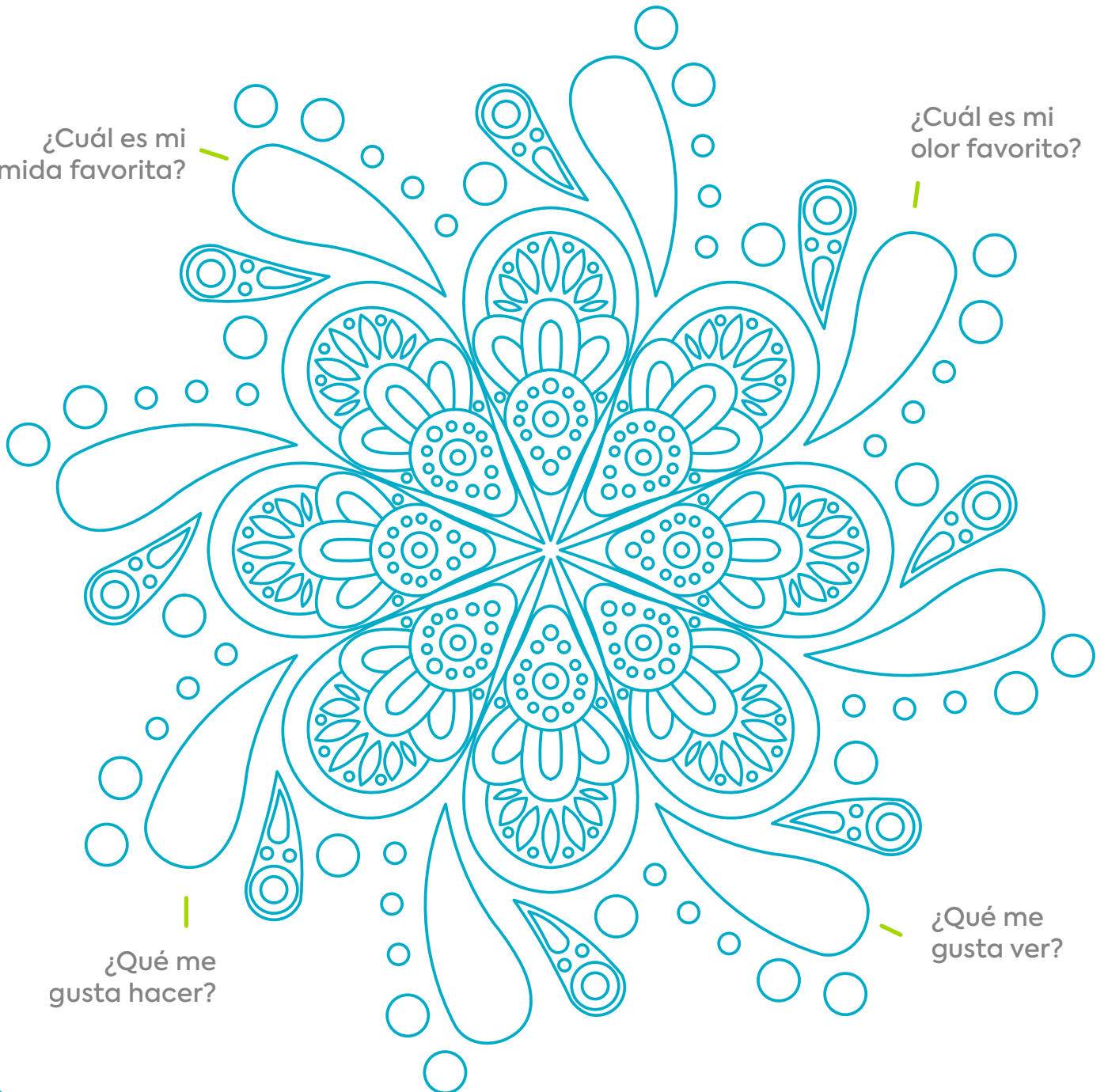


Escribe o dibuja tus gustos alrededor de la mandala.

A mí me gusta _____

¿Cuál es mi comida favorita?

¿Cuál es mi olor favorito?



¿Qué me gusta hacer?

¿Qué me gusta ver?



Para el Instituto de Cancerología Las Américas Auna, nuestra razón de ser es el cuidado de los pacientes y sus familias; buscando ser esa fuente de información y cuidado, que les permitan afrontar el proceso de la mejor manera. Hemos construido esta cartilla, con el fin de acompañarte a ti, a tu familia y/o cuidador en el proceso de tu enfermedad y tratamiento oncológico; donde te entregamos información práctica que te acercará a la terminología médica frecuentemente utilizada y te ayudará a reconocer los aspectos más importantes en este proceso.

Estamos convencidos de que la educación al paciente es una de las mejores prácticas para mejorar la seguridad en el uso de los medicamentos oncológicos, brindando una educación personalizada sobre el tratamiento, cómo se administra, cómo disminuir los posibles errores que pueden ocurrir durante la administración, cómo controlar los efectos adversos, interacciones más relevantes y recomendaciones. Dicha educación está basada en un protocolo de educación institucional, elaborado según evidencia científica.

Con esta cartilla pretendemos:

- Facilitar y mejorar tu adherencia a los tratamientos y cuidados indicados.
- Mejorar la tolerancia y evitar complicaciones asociadas a la enfermedad misma y los tratamientos oncológicos.
- Estandarizar la educación brindada al paciente por parte del personal de enfermería, según criterios de información basados en la evidencia.



TABLA DE CONTENIDO

1. ¿Qué es soporte oncológico?
2. ¿Qué hace el servicio de dolor y cuidados paliativos?
3. ¿Quiénes integran el servicio de dolor y cuidados paliativos?
4. Signos y síntomas.
5. Tratamiento farmacológico.
6. Alimentación y nutrición.
7. La vida diaria.
8. Cuidar de si mismo y aceptar el cuidado.



¿Qué es soporte oncológico?



Son todos aquellos cuidados continuos o de soporte con tratamientos que tienen como objetivo la mejora de los síntomas a través de un cuidado integral, activo y continuado cubriendo las necesidades físicas, psicológicas, emocionales, sociales y espirituales a través del equipo de Cuidado paliativo del Instituto de Cancerología Las Américas Auna.

¿Qué hace el servicio de dolor y cuidados paliativos?

Atiende pacientes con dolor generado por su enfermedad y/o tratamiento, además de tratar otros síntomas ocasionados por la misma condición, con el fin de disminuir el malestar físico, emocional y social, procurando la calidad de vida de acuerdo con las necesidades de cada individuo y de su entorno, apoyados en un grupo interdisciplinario de especialistas y profesionales en el área.

¿Puedo recibir tratamientos como quimioterapia, radioterapia al ser paciente de cuidados paliativos?

Todos los tratamientos son evaluados de forma individual y aprobados por el equipo tratante. Los tratamientos pueden ser de naturaleza paliativa (para el alivio del dolor y otros síntomas). Se evaluará constantemente la condición y evolución de cada paciente para determinar el mejor soporte.

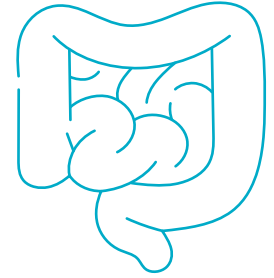
¿Quiénes integran el grupo de dolor y cuidados paliativos?

- Médicos especialistas en dolor y cuidado paliativo.
- Médico general de apoyo hospitalario.
- Nutricionista.
- Personal de enfermería con especialización y experiencia en oncología.
- Psicooncólogos.
- Trabajadores sociales con especialización en familia.
- Fisioterapeutas.

1. Síntomas

a. Estreñimiento – Diarrea:

Movimientos intestinales que ocurren con menor o mayor frecuencia de lo normal, los hábitos intestinales varían de persona a persona y pueden estar asociados a los tratamientos y/o enfermedad.



Signos y síntomas:

- No evacuar los intestinos durante tres días o más.
- Heces duras, dificultad o dolor abdominal, hinchazón, náuseas, sensación de estar lleno, hemorroides e incluso, diarrea.

Posibles causas:

- Cambio en la actividad física.
- Disminución en la ingesta de líquido o de alimentos.
- Tratamientos como quimioterapia – radioterapia.
- Estar tomando medicamentos para el dolor que aumentan la constipación ejemplo: opioides.

Ten en cuenta:

Estreñimiento:

- Puede ser útil llevar un registro diario de modo que puedas informar los cambios.
- Informa a enfermería si pasas de 2 a 3 días sin poder hacer deposición.
- Aumenta la ingesta de líquidos, en especial, agua, si es posible. Otras bebidas que pueden ayudar son: agua caliente con limón, agua de pasas tibia, otros jugos.
- Bebe la mayor cantidad de líquido que te resulte cómoda.
- Aumenta la actividad física, en lo posible. Las caminatas cortas pueden resultar beneficiosas. Toma laxantes/ablandadores de heces según prescripción médica.
- Evita laxantes en grandes cantidades o no indicados, pueden ocasionar otras complicaciones incómodas.
- Siempre que puedas, ingiere comidas balanceadas, con alto contenido de fibra. La fibra es útil si estás bien hidratado.
- Ingiere frutas y verduras crudas o cocidas.

Diarrea:

- No tomes ningún medicamento que no haya sido prescrito por el médico tratante.
- Cumple con el tratamiento farmacológico ordenado para la diarrea si es el caso; tales como loperamida.
- En las primeras horas, tras el inicio de la diarrea es preferible restringir la ingesta de alimentos. Comenzar a introducir líquidos lentamente, preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos a lo largo del día. Ingerir comidas frecuentes, poco abundantes, comer y beber despacio.

- Beber al menos dos litros de agua al día para reponer los líquidos perdidos e introducir líquidos con electrolitos (suero) para evitar deshidratación.
- Evitar comidas con mucha fibra (frutas cítricas, legumbres, hortalizas o cereales integrales) se recomienda la manzana, plátano y el limón; evitar alimentos muy ricos en azúcar como lo son los productos de pastelería; evitar el café, la leche, el alcohol y las bebidas irritantes; evitar comidas y bebidas que provoquen gases (frijoles, col o repollo, bebidas gaseosas) y evitar suplementos herbales (cardo de leche, ginseng, cyena, palma enana), ya que pueden generar interacciones medicamentosas y/o empeorar la diarrea.
- Realizar una correcta higiene perianal después de cada deposición con agua tibia y un paño suave, evitando productos irritantes y usando pomadas protectoras; resulta útil exponer la piel irritada al aire libre la mayor cantidad de tiempo posible. Realizar higiene de manos luego de hacer tu limpieza.

b. Mucositis:

Consiste en una inflamación en el interior de la boca y la garganta que puede generar úlceras y aftas (llagas) dolorosas. Aunque puede afectar a otras mucosas como la anal, vulvar o vaginal. El síntoma puede empezar con enrojecimiento en la mucosa, luego progresar a ulceraciones y otras complicaciones asociadas, que podrían influir en la capacidad para deglutir los alimentos, causar síntomas respiratorios, sangrados, dolor o afectar las rutinas de tu vida diaria; es por esto que es importante que sepas identificarlas a tiempo y cómo manejarlas o prevenirlas.



Puede ser útil:

- Es necesario que sepas que algunas condiciones pueden aumentar el riesgo, como la edad, algunos medicamentos de quimioterapia y de inmunoterapia, el hábito de fumar y consumir alcohol y las malas prácticas de higiene bucal. Por ejemplo los pacientes que combinen quimioterapia con radioterapia en la zona de la boca y el cuello tienen más riesgo.
- Mantener en todo momento una buena higiene bucal, sobre todo al levantarse, después de las comidas principales y al ir a dormir.
- Medidas no farmacológicas como la crioterapia (chupar hielo) pueden ayudar, evitar boca seca y fomentar la salivación (chicles y caramelos sin azúcar). Sin embargo, no todos los pacientes podrán aplicar la técnica de la crioterapia, ya que pueden tener en su tratamiento algún medicamento que lo impida, el personal de enfermería te lo hará saber el día que inicies el tratamiento.
- Utilizar crema dental no irritante, cepillo suave y seda dental encerada. Se recomienda ablandar las cerdas con agua caliente antes del cepillado.

- Ante signos de sangrado, utiliza una torunda de gasa para el cuidado de la boca.
- Enjuagues bucales con agua bicarbonatada antes y después de las comidas con la siguiente mezcla: 1 cucharadita de bicarbonato en medio vaso de agua. Evitar los enjuagues que contienen alcohol.

c. Astenia y Fatiga:

Puede describirse como cansancio, agotamiento o falta de energía, afecta la capacidad de realizar cualquier actividad. Puede tener muchas causas (incluso puede ser un efecto secundario de algunos tratamientos o por la enfermedad).



Signos y síntomas:

- Incapacidad de realizar tus actividades normales, sin deseos de conversar.
- Falta de apetito; no tener energía para comer.
- Somnolencia.
- Sensación de depresión.

Las siguientes recomendaciones buscan garantizar tu seguridad y la prevención de accidentes:

- Si hay falta de equilibrio se recomienda caminar lentamente y con frecuencia.
- Si hay episodios graves de debilidad, mareo o falta del equilibrio, por favor caminar con ayuda.
- Identificar los riesgos de caídas y tomar medidas preventivas tales como: retirar alfombras que estén ubicadas por los lugares donde normalmente transitas en el hogar y mantener los espacios despejados y en orden.
- Si vives solo y tienes riesgo de sufrir caídas, ya sea por debilidad, por movimientos inestables o por limitación en la movilidad, porta un teléfono para que puedas avisar en caso que sufras una caída.
- Mantener los espacios por los que transitas bien iluminados.
- Utilizar calzado ajustado y bien atado.
- Utilizar los implementos ortopédicos, bastones, andaderas, caminador u otros dispositivos de ayuda para caminar que hayan sido recomendados.
- Planificar las actividades y realizar algo de ejercicio físico como caminar 15 minutos al día, una actividad aeróbica de intensidad leve, esto puede también mejorar la oxigenación.
- Déjate ayudar y delega tareas, en caso de tener hijos pequeños, comparte su cuidado con otra persona, siempre que se pueda.
- Tomar descansos durante el día en periodos cortos (10-15 minutos).

- En los casos en que haya problemas para dormir, es recomendable no ingerir alimentos ni hacer ejercicio dos horas antes de ir a la cama , medidas como oscurecer el ambiente en la habitación y minimizar las siestas durante el día, pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño (si se hacen siestas, que no sean mayores a una hora, ya que pueden empeorar la astenia y afectar el sueño nocturno).
- Es importante saber cómo prevenir problemas relacionados con la falta de equilibrio y la falta de movilidad.
- Conserva la energía, cambia de posición, no te quedes en la cama.
- Tú como paciente y tu familia deben comprender y aceptar este nuevo nivel de energía.
- Organiza tus espacios y elementos de manera que te permitan ahorrar tu energía, por ejemplo: traslada el teléfono al lado de donde te sientas o recuestas, mueve tu silla o cama lo más cerca posible del baño.
- Descansa y duerme mejor: escucha tu cuerpo. Descansa lo necesario.
- Establece un horario fijo para acostarte y levantarte.
- Evita interrumpir los momentos de sueño a fin de tener un descanso continuado.
- Se recomiendan momentos de descanso o siestas en las últimas horas de la mañana o a mediados de la tarde.
- Aumenta la ingesta de alimentos: consumir alimentos nutritivos, con alto contenido de proteínas y ricos en nutrientes.
- Consume alimentos y bebidas favoritas, preferiblemente en porciones pequeñas y frecuentes.
- Cuidado bucal frecuente (antes y después de las comidas).

d. Náuseas y vómitos:

Sensación no placentera que puede ocurrir en la parte trasera de la garganta o estómago antes de vomitar. Las náuseas y los vómitos son síntomas que pueden impedir que ingieras bien los alimentos.



Signos y síntomas:

Las náuseas y vómitos pueden ser ocasionados por medicaciones como quimioterapia, antibióticos y muchos otros.

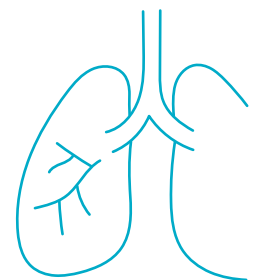
Ten en cuenta:

- Los cuidadores deben ofrecer con frecuencia porciones pequeñas de los alimentos elegidos por el paciente.
- Intenta ingerir alimentos como: tostadas y galletas saladas, sorbetes, frutas o verduras que sean suaves o blandas, bebidas carbonatadas sin gas, bebidas hidratantes: jugo natural, Pedialyte.
- Evita consumir: alimentos grasos o fritos, picantes, condimentados, lácteos, como leche o helado.

- Consume alimentos que estén a temperatura ambiente o más frescos. Las comidas calientes pueden provocar náuseas.
- Se recomiendan trocitos de hielo o tomar frecuentemente sorbos de líquido, evitar beber líquido en las comidas.
- Cuida tu higiene oral.
- Evita olores fuertes como el de los perfumes y desodorantes de ambiente.
- Prevenir estreñimiento.
- Promueve un ambiente silencioso, placentero y relajante para comer.
- Implementa técnicas de relajación, como respiración profunda y controlada, concéntrate en pensamientos placenteros.
- Cuando sientas náuseas, no te obligues a comer (aunque sean tus alimentos preferidos).
- Descansa luego de las comidas ya que hacer alguna actividad puede demorar la digestión.
- Reparte la comida en pequeñas cantidades (5-6 veces al día). En caso de vómitos, se recomienda dejar de consumir alimentos hasta que dejes de vomitar. No te fuerces a comer, elige alimentos que te resulten agradables.
- Ingiriere los alimentos en un ambiente relajado con ropa cómoda (evitar las presiones en el abdomen o en el cuello).
- Es aconsejable consumir las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas. Se recomienda durante la quimioterapia, que ingieras caramelos sin azúcar, sorbetes de agua o hielo, (recuerda preguntar al personal de enfermería si por los medicamentos que tienes puedes consumir hielo o alimentos fríos o congelados).
- Ingiriere los alimentos despacio y descansa después de consumirlos preferiblemente sentado al menos durante una hora.
- Evita tomar líquidos en las comidas, alimentos salados, dulces o condimentados, olores desagradables y fuertes. Se recomienda que en los días inmediatos al tratamiento, otra persona si es posible, se encargue de preparar los alimentos.
- Evita comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera) ya que dificultan la digestión.
- Evita la cafeína y el cigarrillo.

e. Disnea:

Dificultad para respirar, es la sensación no placentera de no poder respirar bien.



Signos y síntomas:

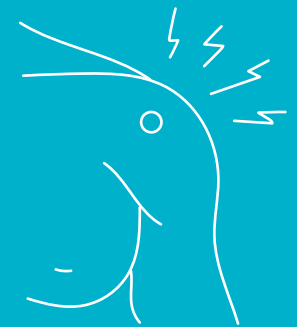
- Sensación de inquietud o ansiedad.
- Sensación de no poder inspirar la cantidad suficiente de aire.
- Cansancio.
- Respiración agitada.
- La dificultad para respirar también puede generar sensación de temor, nerviosismo, desesperación, enojo, frustración o tristeza.

Ten en cuenta:

- Uso correcto de los medicamentos: los opioides, esteroides o inhaladores.
- Uso correcto del oxígeno si está indicado, en cada visita verifica con tu médico si es necesario el oxígeno.
- Intenta identificar qué es lo que aumenta tu sensación de falta de aire.
- Conserva la energía y reacomoda tu entorno a fin de reducir el esfuerzo.
- Planifica actividades para preservar la energía, destina tiempo para descansar.
- Ubícate en una posición que te ayude a expandir el pecho. Sentarte en posición recta e inclinarte hacia adelante ayuda a que el aire entre y salga de los pulmones.
- Elimina alérgenos como el humo o el polvillo.
- Intenta con técnicas de relajación, música y visualización.
- Asegúrate de que las prendas sean holgadas y livianas.
- Respirar por la boca puede ocasionar sequedad.

f. Dolor:

Pensamos en el dolor como un padecimiento físico, pero también puede ser un sufrimiento emocional o espiritual. Cualquiera sea el caso, es una experiencia que solo puede sentir y describir la persona que la padece.



Cómo entender tu dolor: describe la gravedad o intensidad del dolor. Dónde se localiza, es un dolor nuevo, qué lo mejora o lo disminuye.

Ten en cuenta:

- A menudo, se necesitan medicamentos para aliviar el dolor.
- Enfermería te dará información sobre los medicamentos, cuándo debes tomarlos y qué debes saber sobre ellos.
- Es importante que tomes los medicamentos tal como te los prescribieron.
- Informa cualquier efecto secundario de los medicamentos.
- Existen otras cosas que podrían aliviar el dolor como actividades relajantes de distracción, escuchar música o jugar un juego.
- Puedes usar una almohadilla térmica o compresa tibia o el frío con una bolsa de hielo.

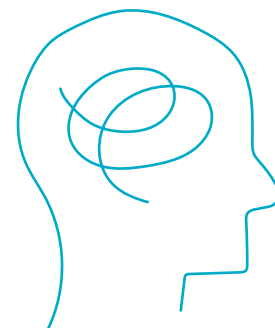
Datos útiles sobre los analgésicos:

- Para los pacientes que reciben cuidados paliativos, los opioides, son los medicamentos que más se usan para manejar dolor debido a su efectividad, fácil dosificación y bajo riesgo de los efectos secundarios graves comparado con sus beneficios.
- Muchas personas tienen inquietudes y temor de tomar morfina y otros opioides. Esto, a menudo, se debe a conceptos equivocados o falta de información.
- La morfina y otros medicamentos similares son muy seguros si se los utiliza correctamente.
- Los pacientes que reciben cuidados paliativos pueden utilizar estos medicamentos de manera segura por muchas razones.
- Una vez que a los pacientes se les ha administrado medicamentos durante un tiempo, sus cuerpos se adaptan y es probable que requieran dosis más elevadas para proporcionar alivio. Esto puede hacerse de manera segura sin ocasionar efectos secundarios a largo plazo.
- Así como las personas a menudo necesitan un cambio en la medicación para la tensión arterial, también necesitan cambios en la medicación analgésica.
- Existen límites para la dosis de un opioide, por lo tanto, las dosis pueden ir aumentando de manera segura a medida que avanza la enfermedad siempre acompañado e indicado por su especialista.
- Dosis fija: el dolor constante o frecuente requiere la toma del analgésico a intervalos regulares, fijos y constantes, que varían según cada analgésico y según la indicación del médico. Aunque no tenga dolor, para mantener los niveles del analgésico en el cuerpo es importante tomar las dosis fijas, inclusive en la noche y en la madrugada. Se puede evitar despertar para la toma de la madrugada si es que amanece sin dolor y se siente comfortable.
- Dosis de rescate de analgésicos opioides: la dosis de rescate es la dosis que el médico indica para controlar el dolor que puede aparecer entre dos dosis fijas. Aunque falte menos de una hora para la dosis fija, si presentas dolor debes tomar la dosis de rescate y luego tomar la dosis fija en el horario indicado.

g. Aspectos emocionales: Ansiedad

La gran cantidad de cambios físicos y emocionales asociados a una enfermedad grave, pueden producir sensaciones de nerviosismo o ansiedad. Esta es una respuesta normal cuando sentimos que la situación es incierta o está fuera de control y puede afectar la calidad de vida.

Identificar las causas de la ansiedad ayudará a determinar qué se puede hacer al respecto. No obstante, es posible sentirse ansioso sin poder explicar la razón. Es posible que experimentes cualquiera de los síntomas descritos a continuación y necesites ayuda para encontrar alivio.



Signos y síntomas:

- Intranquilidad o imposibilidad de relajarse.
- Irritabilidad.
- Sensación de tener un nudo en la garganta.
- Tensión muscular, dolores, malestar.
- Sensación de cansancio o agotamiento.
- Dificultad para conciliar el sueño o insomnio.
- Preocupación por lo que podría suceder.
- Sudoración o sofocos.
- Sequedad en la boca.
- Problemas de concentración y/o agobio.
- Sudoración o frío, palpitaciones, respiración agitada, aumento del dolor.

¿Qué puede ayudar a aliviar la sensación de ansiedad?

- Si bien sentir ansiedad es normal, es importante disminuir el efecto de esas sensaciones.
- Los síntomas de la ansiedad son la manera que tiene tu cuerpo de hacerte saber que necesita relajarte.
- Habla de tus sentimientos, miedos y preocupaciones con alguien que te escuche, incluidos familiares, amigos, el médico, la enfermera, un sacerdote o su equipo.
- Respira lenta y profundamente.
- Disfruta de una actividad relajante, como tomar un baño caliente o leer un buen libro.
- Da un breve paseo y busca un lugar donde puedas relajarte, sin interrupciones, por un momento.
- Permítete llorar.
- Escucha música relajante.

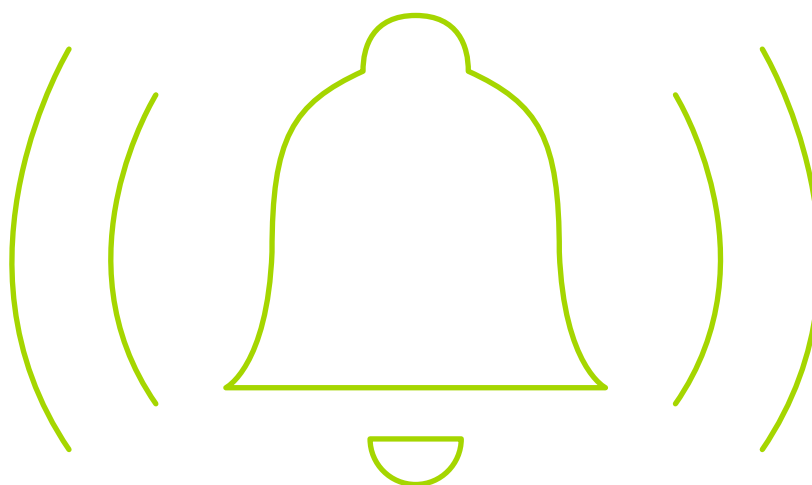


Generalmente los pacientes atendidos en cuidado paliativo requieren de administración de medicamentos, la medicación puede ser en forma de tabletas, gotas, transdérmica o inyectable.



Ten en cuenta:

- Puedes requerir de ayuda para tomar los medicamentos como está indicado por el médico.
- La mejor forma para recibir la medicación es la indicada por el médico, las tabletas son tan buenas como las inyecciones. Lo correcto es usar dosis/ horario y vía indicada.
- Para un debido control del síntoma, es indispensable que tomes la medicación por horarios, idealmente a intervalos exactos según orden médica y no a necesidad.
- Ajusta los horarios de acuerdo con tus ciclos de sueño. Si estás dormido plácidamente no es necesario interrumpir el sueño para tomar la medicación, a menos de que el especialista te haya indicado lo contrario. Puedes tomarla inmediatamente despiertes.
- Mantén los medicamentos en un lugar de fácil acceso, por ejemplo, en tu mesa de noche y llévalos siempre contigo al salir de tu casa.
- La formulación médica es estricta, por lo tanto, no debe administrarse mayor o menor dosis de la indicada.
- Verifica siempre que los medicamentos entregados por el servicio farmacéutico que te los dispensa, correspondan exactamente con la fórmula en cantidad y presentación.
- Siempre revisa las fechas de vencimiento en los empaques.
- Toma la medicación como está indicada.
- No interrumpas el tratamiento sin consultar a tu médico y/o enfermera.
- Conserva la medicación en el lugar indicado y de forma segura.



3. Alimentos y nutrición

Es común que las personas pierdan el apetito o el deseo de beber. Algunas personas experimentan cambios en el sentido del gusto; las comidas favoritas ya no tienen buen sabor. En ocasiones, las personas señalan que las comidas tienen gusto “metálico”. Puedes sentir saciedad o no tener gusto por la comida por numerosos motivos:



- Puedes sentir náuseas por el movimiento, los medicamentos o por la enfermedad en sí.
- Las células cancerígenas pueden liberar sustancias químicas que afectan los centros del cerebro que controlan el apetito.
- De acuerdo con el estado avanzado de la enfermedad, las funciones del cuerpo disminuyen y el cerebro recibe señales que le indican que ya no es necesario ingerir alimentos ni líquidos.

Ten en cuenta:

- La comodidad y el cuidado es lo más importante que puedes ofrecerte.
- Decide cuándo comer o beber y con qué frecuencia, evita el paso prolongado de tiempo sin consumir ningún alimento.
- No te presiones para comer. Ingerir alimentos sin tener hambre, puede ocasionar vómitos, náuseas, ahogo o un aumento de la inflamación de manos o pies.

Si la enfermedad está avanzada se recomienda:

- A diferencia de la creencia popular, la deshidratación que se produce al final de la vida no es dolorosa, es la respuesta natural del cuerpo al proceso de muerte. El paciente tiene una menor percepción del dolor o el malestar cuando esto sucede.
- Comprende que administrar alimentos a través de líquidos intravenosos o tubos de alimentación no es eficaz para personas con una enfermedad avanzada. Estas medidas pueden hacer sentir al paciente más incómodo.
- Mantén los labios y la boca húmedos para mejorar tu comodidad.
- Si eres cuidador, ofrécele al paciente los alimentos de su gusto, debe consumirlos cuando esté despierto y suficientemente alerta para comer y tragar.

- Límpiase la boca con frecuencia: una boca con buen sabor puede mejorar también el sabor de la comida.
- Ayuda a otros miembros de la familia y amigos a comprender por qué los alimentos y las bebidas pueden generarte incomodidad.
- Descansa antes y después de las comidas.
- Consume porciones más pequeñas y utiliza platos de menor tamaño.
- Si las náuseas se convierten en un problema, sirve pequeñas porciones de alimentos salados (no dulces) y secos, y líquidos transparentes.
- Ten en cuenta en estado final de vida que la nutrición artificial y líquidos venosos, cuando una persona está próxima a fallecer, no la fortalecerán ni le prolongarán la vida, y pueden ocasionarle síntomas incómodos.
- Las sondas de alimentación pueden exponer a una persona a un mayor riesgo de contraer neumonía e incluso, pueden causarle dolor, náuseas, vómitos y una infección; así mismo, pueden aumentar el líquido en los pulmones, generar dificultad para respirar o dificultad para orinar.
- Es posible que no sientas sed ni hambre, toma trocitos de hielo o pequeños sorbos de algún líquido.

¿Qué se puede hacer para brindar bienestar?

- Si la persona está despierta, puede que resulte reconfortante ofrecerle trocitos de hielo, siempre que los pueda tolerar.
- La persona también se verá beneficiada si se le realizan frecuentes cuidados bucales con un hisopo o gasa para aliviar la sequedad de la boca.
- Humedece los ojos o utiliza un paño tibio y húmedo un par de veces al día.
- Humedece los labios y aplica bálsamo labial para evitar la sequedad.
- Utiliza crema sin alcohol para mantener una sensación placentera en la piel.



4. La Vida diaria

a. La higiene general - cuidado oral y de piel:

Es importante porque favorece la hidratación, previene infecciones, mejora la circulación de la sangre, favorece el bienestar y la relajación.



Ten en cuenta:

- Es necesario saber hasta qué punto la persona enferma puede hacer sus cuidados solo o requiere ayuda.
- Es importante permitir que el paciente participe en su higiene y estimular su autonomía.
- Si es posible, se deben sostener los mismos hábitos y la misma rutina de higiene.
- Hay que respetar la intimidad y las preferencias de cómo realizar estas actividades.
- Hay que tomar todo el tiempo que sea necesario para realizar la higiene y alistar los implementos que se requieren para el baño: champú, crema de enjuague, jabón, agua tibia, desodorante (en lo posible sin alcohol), crema humectante/hidratante, peine, toallas, etc.
- Las tareas de higiene se pueden realizar en el baño, en la habitación o en la cama y la persona puede estar parada, sentada o acostada.
- Realiza los movimientos y maniobras con seguridad, previniendo incidentes.
- Es importante procurar la máxima privacidad posible, cerrar cortinas, puertas y ventanas.
- Si conoces los gustos que ayudan a relajar a la persona puede ser un buen momento para llevarlos a cabo. Por ejemplo, escuchar música, dejar la televisión prendida o permanecer en silencio.
- Hidratar la piel con cremas de pH neutro de preferencia no perfumadas.

Precaución:

- Colocar una silla dentro de la ducha para que el paciente permanezca sentado durante el baño.
- Colocar barandas dentro de la ducha para sostén y seguridad.
- Colocar alfombras antideslizantes dentro y fuera de la ducha.

Vestimenta:

- Conocer las preferencias y el estilo de esa persona.
- Promover el cambio de vestimenta a diario, ayuda a tener una mejor imagen corporal.
- Seleccionar las prendas fáciles de colocar y de retirar, preferiblemente holgadas, para que permitan la movilidad.
- El calzado debe contener bien el pie y que tenga buen agarre al suelo.
- Hay que evitar las medias o pantalones con puño que aprieten y marquen las piernas, principalmente si éstas suelen hincharse.

5. Cuidar de ti mismo y aceptar ayuda en el cuidado

Asegúrate de cuidar de tu propia salud. Cumple con todas las citas con tus especialistas médicos, enfermería, trabajo social, psicología, nutrición, fisioterapia; descansa lo suficiente, come adecuadamente y ejercítate con regularidad. Si requieres ayuda en el cuidado, recuerda que cuidar es un esfuerzo de equipo.

El cuidador es un integrante importante, que incluye familiares, amigos, voluntarios y el equipo de atención médica. Cada uno tendrá habilidades distintas y estas fuerzas se combinan para proporcionar una atención con calidad.



Ten en cuenta:

- Si eres el cuidador principal, ayuda a expresar sus inquietudes, opiniones y emociones.
- Asegúrate de que el paciente participe en todas las decisiones, si eso es posible.
- Como cuidador es posible que necesites ayuda y comprendas las distintas tareas y responsabilidades que implica la labor. ¡No estás solo!
- Muchas personas sienten que pedir ayuda es un signo de debilidad. No lo es. Encontrar ayuda es un signo de sabiduría y fortaleza. Garantiza que el paciente continúe recibiendo atención de alta calidad, al mismo tiempo que tu conserves la salud y el bienestar.

RECUERDA

Es una **URGENCIA** y debes consultar por el servicio de urgencias si presentas:

- Fiebre de 38 grados o más, medida con termómetro.
- Sangrado de moderado a abundante por alguna vía que no pare.
- Dolor intenso que no mejore a pesar de la analgesia ordenada.
- Diarrea o vómito que no mejoren con las medidas recomendadas por tu médico o personal de enfermería.
- Cambios en el estado de conciencia: pérdida del conocimiento, episodios convulsivos o estados de desorientación no conocidos o no identificados previamente.
- Síntomas respiratorios: dificultad respiratoria súbita que no mejora con el reposo.
- Si tienes enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, falla renal, eres anticoagulado, enfermedades psiquiátricas, neurológicas, entre otras, **ES INDISPENSABLE** continuar los controles por parte de tu entidad de salud, tener estas enfermedades controladas puede influir en tu bienestar durante el tratamiento oncológico.
- Es importante que cumplas con las citas con tus especialistas, ellos están para ayudarte en el control de tu enfermedad y tus síntomas.

Bibliografía

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer.html>

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/videos-de-apoyo-para-cuidadores.html>



Si tienes dudas consulta con el personal de enfermería profesional responsable del servicio.

T (604) 342 10 10 Ext 5227, 5235
y Central de citas (604) 322 7900 opción 2.

Diagonal 75B #2A - 80
Medellín - Colombia

Instituto de
Cancerología
Las Américas

