

# APRENDIENDO A CUIDARNOS

Sara Sánchez Castro  
Enfermera\_ Consulta en Oncología Médica

---

# Tratamientos contra el cáncer



- **Quimioterapia:** Administración de uno o varios medicamentos para destruir las células tumorales, no son selectivos y también destruyen algunas células sanas.
- **Inmunoterapia:** Administración de fármacos inhibidores de puntos de control, que ayuda al propio sistema inmunitario a combatir el cáncer. Pueden provocar efectos autoinmunes e inflamatorios en tejidos sanos.
- **Terapias dirigidas:** Administración de medicamentos que actúan de forma específica contra “dianas” moleculares en células cancerosas. Pueden tener efectos secundarios que dependen en gran medida de a qué están dirigidos.
- **Hormonoterapia:** Administración de fármacos que actúan modificando las hormonas (evitando su síntesis o alterando sus efectos sobre determinadas células) para frenar el crecimiento de ciertos tumores.

# Principales efectos dermatológicos



# Alopecia



## Recomendaciones

- Champú suave y **evitar dar tirones** a la hora del cepillado, por lo que secar con cepillo y secador (tipo peluquería) no sería lo más aconsejable.
- **No teñirse el pelo** mientras se tenga tratamiento y por regla general, **hasta unos 3 meses después de finalizar**. No obstante, siempre serán más aconsejables las mechas (a ser posible de gorro para que el producto no irrite el cuero cabelludo) o bien utilizar **tintes no irritantes** (que no contengan ni amoníaco, ni resorcinol ni PPDs).
- Es aconsejable **cortarse el pelo antes** de que comience su caída para que sea más fácil de manejar.
- La piel del **cuero cabelludo** debe ser protegida con **crema hidratante** y el uso de pañuelos, gorros etc, para evitar la exposición solar directa.
- Se recomiendan los **gorros de bambú o de algodón 100%** y luego si se desea usar los gorros decorativos encima.
- Se puede utilizar peluca, pregunta a la AECC, puede ayudarte.

# Alteraciones en las uñas

## Recomendaciones:

- Es aconsejable limar las uñas y evitar dañar las cutículas.
- Para las **tareas húmedas domésticas**: utilizar guantes de algodón y a continuación unos impermeables.
- Para las **tareas secas domésticas**: utilizar guantes de algodón como una segunda piel.
- **Utilizar aceites fortalecedores.**
- **No** utilizar lacas de **uñas acrílicas** ni quitaesmaltes irritantes: acetona, parabenos, toluol, formaldehidos.
- **No** utilizar **uñas postizas.**



# Recomendaciones generales:

- **Higiene diaria** con agua templada, geles de ducha o baño syndet que minimizan la sequedad cutánea.
- Utilizar diariamente **crema hidratante** en toda la superficie corporal que no contengan alcohol porque resecarían la piel.
- Para la **depilación** femenina se aconseja, no utilizar cera, maquinas que arrancan el vello ni cremas ni cuchillas, pero si **rasuradora** femenina.
- Si existe **picor** se puede aconsejar aplicar cremas que contengan mentol y o la **crema hidratante de la nevera**.
- Se recomienda ingerir líquidos de forma adecuada aproximadamente unos 1.5 litros al día (si no existe contraindicación).
- Minimizar la exposición solar, y utilizar **índices de protección altos a partir de 50 FPS**. No te quedes en casa **da paseos**, el ejercicio es necesario y también salir con amigos y familiares. Sólo que protégete.

# Alteración de la mucosa oral



## Recomendaciones:

- **Evitar** el consumo de **tabaco y de alcohol**.
- Adecuada **higiene oral**: utilizar cepillo dental ultrasuave, enjuagues bucales con manzanilla y/o bicarbonato, o enjuagues específicos que no contengan alcohol, utilizar hilo dental o cepillos interdetales con suavidad sin dañar la encía.
- Si existe sensación de “boca seca” hay **productos sustitutivos de saliva** que pueden mejorar la hidratación.
- Adecuada ingesta de **agua**.

# Alteración de la mucosa nasal

## Recomendaciones:

**No realizar sonados fuertes**, si es necesario por mucosidad abundante, utilizar suero salino para su limpieza y a continuación **hidratar la mucosa nasal**, existen productos comerciales, y también es útil el aceite de oliva.





# Alteraciones de la mucosa anal/genital

- **Recomendaciones:**

- La **higiene** será suave y con agua tibia, minimizar el uso de jabones íntimos.
- **Hidratación** de la zona con cremas especialmente indicadas para la zona.
- Para la **mucosa vaginal**: no realizar duchas vaginales, si existe excesiva sequedad, utilizar productos adecuados para dicha zona.
- En las **relaciones sexuales** utilizar lubricación biocompatible: Recuerda una relación sexual no sólo es coital, los abrazos y las caricias, también son importantes.



# Principales efectos digestivos



Fuente: <https://obrasdecasa.com/desatascar-wc/>

# Diarrea



# Escala de Bristol

Tipo 1		Pedazos duros separados. Como <b>nueces</b> (difícil excreción)
Tipo 2		Con forma de salchicha, pero grumosa ( <b>compuesta de fragmentos</b> )
Tipo 3		Con forma de salchicha, pero con <b>grietas</b> en la superficie
Tipo 4		Con forma de salchicha ( <b>o serpiente</b> ) pero lisa y suave
Tipo 5		Trozos <b>pastosos</b> con bordes bien definidos
Tipo 6		Pedazos <b>blandos</b> y esponjosos con bordes irregulares
Tipo 7		Acuosa, sin pedazos sólidos, totalmente <b>líquida</b>

# Recomendaciones generales:



- **Acudir a urgencias** cuando el número de deposiciones sea mayor de 6 dep/día o bien existe **sangre o moco**, o bien se asocie con **fiebre**.
- Eliminar alimentos con lactosa, fibra, grasas, no tomar café.
- Consumir alimentos en pequeñas cantidades y frecuentes: arroz, zanahoria, plátano.
- **Aumentar la ingesta de líquidos**, sino existe contraindicación, para evitar la deshidratación y la pérdida de iones, entre 2 a 3 litros/d: limonada alcalina, **suero oral**.
- Introducir según mejoría: Pollo, pescado hervido, pan tostado.
- Como tratamiento médico inicial y **sólo bajo prescripción**, se puede administrar loperamida (fortasec) a dosis inicial de 4 mgr seguido de 2 mgr c/4h después de cada deposición hasta un máximo de 16 mgr diarios.

# Náuseas y/o vómitos



- **Recomendaciones:**

- Realizar **meditación y relajación** con al menos 3 respiraciones profundas, cogiendo aire por la nariz, aguantar la respiración 10" y soltar el aire por la boca como apagando una vela; esta técnica está demostrada que puede disminuir la sensación nauseosa.
- **Náuseas matutinas:** antes de levantarse de la cama tener alimento sólido tipo colines, galletas y masticar despacio.
- Evitar sitios con olores fuertes y desagradables por lo que será importante **pedir la colaboración** de la familia y cuidadores, en la realización de ciertas tareas domésticas, incluyendo cocinar los alimentos.
- Existen tratamientos médicos para su prevención, por lo que no dude en consultar a su oncólogo, puesto que existe premedicación, así como protocolos para después de su tratamiento, logrando minimizar las náuseas.

# Cansancio/Astenia





- ✓ Conservar la energía = **Dosificarse**
- ✓ Es el momento de **delegar** funciones y tareas en familiares y amigos
- ✓ Utilice métodos para **reducir el estrés**: técnicas de relajación, meditación, oír música, salir con amigos/as....
- ✓ Mejore la **calidad del sueño**: realiza una correcta higiene del sueño.
- ✓ **Realiza ejercicio físico** adaptado (aeróbico, flexibilidad y fuerza), ha demostrado mejorar el cansancio relacionado con los tratamientos.



# Conclusiones

- **Conocer el tratamiento** será la mejor manera de prevenir sus efectos adversos.
- Enfermería puede ayudarte a través de **consejos profesionales** individualizados.

## Consulta 23 Y 30:

- **WhatsApp:628790832**

