

Usted está recibiendo tratamiento con quimioterapia. Eso implica que durante los ciclos de tratamiento pueden aparecer algunos efectos secundarios, tal y como se le ha indicado en la consulta. Para ello, puede realizar algunos cuidados generales que le pueden ser de utilidad.

<u>EFFECTOS SECUNDARIOS MÁS HABITUALES</u>	<u>RECOMENDACIONES GENERALES</u>
• ASTENIA (sensación de falta de energía o vitalidad) • PIEL SECA, PRURITO (picor que provoca ganas de arrascarse) • NAUSEAS, VÓMITOS • DISMINUCIÓN DEL APETITO • DIARREA / ESTREÑIMIENTO • MUCOSITIS (llagas en la boca) • NEUTROPENIA/ANEMIA/PLAQUETOPENIA (disminución de cantidad de células sanguíneas)	Tras uso del WC, se recomienda dar dos veces a la cisterna y/o echar lejía 7 días tras la sesión de QT. <u>CUIDADOS DE LA PIEL</u> - Usar jabones y champús suaves para el aseo diario - Evitar temperaturas extremas. - Aplicar todos los días crema hidratante hipoalergénica en el cuerpo, incluyendo manos y pies. - En caso de exposición solar, usar protección solar con FPS >50. <u>CUIDADOS DE LA BOCA</u> - Realizar Limpieza oral con cepillo de cerdas blandas y colutorios sin alcohol. - Realizar Enjuagues con bicarbonato y agua. <u>ALTERACIÓN DEL PATRÓN INTESTINAL</u> - Aumentar la ingesta de líquidos a 1.5 litros al día. - Recuperar el patrón intestinal con dieta (astringente si diarrea / rica en fibra si estreñimiento). - Si la situación se mantiene o agrava, consultar. <u>NEUTROPENIA</u> - Si fiebre mayor de 38°C acudir a urgencias, sin tomar ningún fármaco. - Evitar espacios cerrados y contacto con personas con procesos infecciosos. - Realizar la Higiene de manos de forma frecuente, especialmente antes y después de cada comida, después de utilizar el inodoro. <u>ASTENIA/CANSANCIO</u> - Aumentar los periodos de descanso. - Mantener cierta actividad: pasear, bicicleta, realizar tareas... <u>CUIDADOS SIN EVIDENCIA CIENTÍFICA</u> - Sequedad de boca: enjuagues con manzanilla + zumo de medio limón (+aceite de oliva). - Disminución de nauseas: infusión de Jengibre/ Coca-Cola a sorbos. - Diálisis, disminución de toxicidad: baños de agua + sal marina. - Sensación nauseosa, malestar gástrico, ardor: infusión de jengibre.

Si aparece alguno de los efectos secundarios descritos anteriormente, póngase en contacto con la consulta de enfermería.

- Consulta de enfermería 2, telf. 945007468 (de lunes a viernes de 10 a 14:00h).
- Fuera de ese horario o para otras consultas, contacte con el Call Center telf. 945007500.