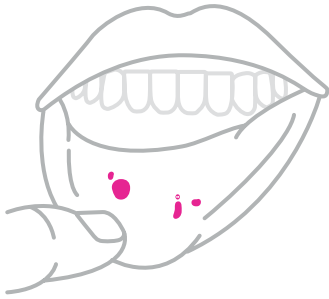


MUCOSITIS



La mucositis es una **inflamación de las mucosas**, que en muchas ocasiones se acompaña de enrojecimiento y lesiones de las mismas. Normalmente suele aparecer en la boca y faringe.

SÍNTOMAS

- Enrojecimiento.
- Molestias en la boca y la lengua.
- Dolor.
- Dificultad para comer o tragar.
- Dificultad para hablar.
- Dificultad en la colocación de prótesis dentales.

CONSEJOS



- Observe si, tras la administración del tratamiento, aparecen **heridas, inflamación y/o llagas** en la mucosa de la **boca, nariz, y otras zonas (genitales, etc.)**. Es esencial **comunicar inmediatamente a los especialistas** la aparición de cualquier signo o síntoma.
- Cepíllese los dientes después de cada comida.
 - Utilice un **cepillo de dientes suave** y una **pasta de dientes adecuada**.
 - Lavar los dientes con pasta (si la tolera) o con **bicarbonato y no utilizar colutorios con alcohol**.
- Acuda a su **odontólogo** para la **revisión anual** y siempre que precise.
- Evitar realizar acciones que **irriten o lesionen la zona bucal**, salvo indicación de urgencia por parte de su odontólogo habitual.

- Utilice **cremas labiales hidratantes**.
- Tome **abundante líquido**.
- Tome **alimentos suaves, blandos, no ácidos**, y a una **temperatura ambiente o fría, nunca calientes**.
- Realice **comidas en pequeña cantidad y frecuentes**.
- Evite el **tabaco** y el **alcohol**.

+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NÁUSEAS / VÓMITOS



Las **náuseas** consisten en un malestar digestivo que puede o no acompañarse de mareo y que pueden preceder al vómito o pueden aparecer sin vómito. Ambos síntomas pueden aparecer de una manera temprana o de manera más tardía.

SÍNTOMAS

- Mareos.
- Ganas de vomitar.
- Malestar.
- Angustia.

CONSEJOS

- Tome **comidas ligeras**, repartidas en **pequeñas tomas (4-5 tomas al día)**.
- Evite **comidas ricas en grasas, dulces, fritos o ácidos picantes**.
- Evite **comidas calientes** ya que favorecen las náuseas.
- **Coma despacio**, procurando masticar bien.
- Tome **líquidos abundantes** fuera de las comidas en **pequeñas cantidades**.
- Tome **bebidas carbonadas frescas a pequeños sorbos** (deje la bebida abierta para que pierda el gas).
- Evite **olores y sabores desagradables**.
- **Descanse después de cada comida** sin acostarse, preferiblemente sentado.



+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

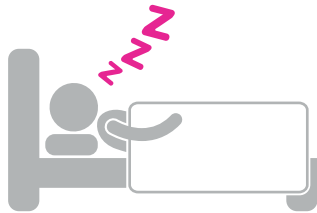
.....

.....

.....

.....

ASTENIA / FATIGA



Es uno de los síntomas más comunes en las pacientes con cáncer avanzado. Se caracteriza por la presencia de **apatía, cansancio físico o falta de iniciativa**. Además, disminuye o impide la capacidad para el trabajo mental o físico en las actividades de la vida diaria y persiste tras un buen descanso.

SÍNTOMAS

- Disminución del nivel de energía.
- Falta de ganas en la realización de las actividades diarias.
- Sensación de pereza o cansancio.
- Aumento en las ganas de dormir o descansar.

CONSEJOS

- Realice **actividades físicas** en aquellos momentos del día con menor cansancio.
- Realice un **programa de ejercicio físico moderado** (caminar un rato cada día).
- Mantenga un **ritmo de sueño-vigilia lo más regular posible**, (evite dormir durante el día).
- Utilice la **cama solo para dormir**.
- Evite tomar **excitantes** como **cafeína, tabaco** o **alcohol**.
- Mantenga un **entorno silencioso** y **confortable**.
- Realice **actividades de ocio y tiempo libre** que permitan distraer su atención a otros estímulos diferentes (actividades como sentarse en el parque y contemplar el paisaje pueden ayudar a relajarse).



+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIARREA



La diarrea es un **efecto adverso muy frecuente** en las pacientes con cáncer de mama y que están en tratamiento. Consiste en **un aumento de la frecuencia en las deposiciones** y éstas, además, son **más líquidas**.

SÍNTOMAS

- Aumento de la frecuencia en las deposiciones.
- Deposiciones más líquidas.
- Puede ir acompañada de dolor abdominal.
- Puede aparecer sangre y/o moco en las deposiciones.
- Puede o no tener fiebre.

CONSEJOS



- Debe beber **abundante líquido** una vez iniciados los síntomas, con el fin de evitar la deshidratación. Ante una **diarrea de más de 3-4 deposiciones, es más importante la ingesta de líquidos que de alimentos sólidos.**
- La **cantidad de líquido diaria** deberá ser de al menos **3-4 litros** y **no únicamente de agua**, sino de cualquier tipo de bebidas que contengan **azúcares** (a excepción de pacientes diabéticos) y **sales**, como **caldos desgrasados, gelatinas, bebidas no carbonatadas y descafeinadas, bebidas isotónicas, té sin teína o jugo de manzana.**
- Coma **alimentos ricos en fibra soluble** como el **arroz, fideos, plátano maduro, manzana sin piel, pan blanco tostado, pavo o pollo sin piel, pescado, puré de**

patatas, pasta y cereales refinados, ello dará volumen a las heces.

- Evite la **leche y todo derivado lácteo** hasta una semana después de desaparecer el cuadro de diarrea. Puede optar por **bebidas sin lactosa.**
- Realice **comidas poco copiosas** en pequeñas cantidades, **5 ó 6 veces al día.**
- Si en 24 horas la diarrea **empeora o no mejora, consulte de nuevo con su médico o enfermero/a** habitual.

+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

ESTREÑIMIENTO



Consiste en la emisión infrecuente de heces, normalmente **menos de 3 veces por semana**, anormalmente duras y secas, y que el individuo tiene **dificultad para defecar**.

SÍNTOMAS

Los síntomas pueden ser varios y en ocasiones poco específicos:

- Falta de apetito.
- Molestias abdominales.
- Abdomen hinchado.
- Gases.
- Mal aliento.
- Náuseas.
- Malestar inespecífico.
- Confusión.

CONSEJOS

- Realice **actividad física regularmente**.
- Siga una dieta equilibrada rica en fibra insoluble que incluya **frutas y verduras**.
- Ingiera una **cantidad de líquido adecuada** (según indicación médica).
- Reserve el **tiempo necesario para defecar**.
- No ignore el **deseo de defecar**.



+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PÉRDIDA DE PESO / APETITO



La pérdida de peso se manifiesta como una **pérdida de kilos**, mientras que la pérdida de apetito se presenta como la **dificultad para comer con normalidad**.

Es muy importante llevar un seguimiento de este síntoma ya que puede influir en el estado nutricional de la paciente, presentando una pérdida de peso involuntaria y una disminución en la calidad de vida.

SÍNTOMAS

- Pérdida de varios kilogramos.
- Dificultad para comer.
- Falta de interés por la comida.

CONSEJOS

- Realice **comidas de menor cantidad y más frecuentes**.
- Planifique un **menú diario**.
- Coma **alimentos ricos en proteínas y calorías**, enriqueciendo la dieta con **purés, cremas, salsas, etc.**
- Evite **olores intensos**.
- Coma siempre **sentado**.
- Tome los medicamentos con **líquidos con un alto aporte proteico y calórico**.
- Cree un ambiente **agradable y variado**. La **presentación de la comida** que sea lo más **atractiva** posible.
- Utilice **cubiertos y platos de plástico** si se tiene un sabor metálico al comer.



- Evite **líquidos con las comidas**, beba siempre que se pueda **fuera de las comidas**.
- Si se tiene cambiado el sabor: **marine las carnes en salsas dulces**, sirva las cosas **frías o templadas en vez de calientes**, utilice **condimentos** a su gusto pero sin exceso, **enjuáguese la boca antes de comer** o pruebe **nuevos alimentos**.

+ **énfasis** en:

.....

.....

.....

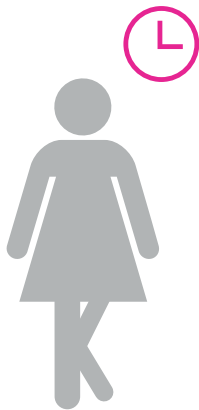
.....

.....

.....

.....

HIPERGLUCEMIA



La hiperglucemia consiste en un **aumento excesivo del azúcar en sangre**. Es un efecto adverso que se relaciona con el uso de las nuevas terapias frente al cáncer, aunque en muchas ocasiones es una consecuencia de la misma enfermedad.

SÍNTOMAS

- Tener mucha sed.
- Tener la visión borrosa.
- Sequedad de piel.
- Cansancio o debilidad física.
- Aumento de las ganas de orinar.

TROMBOCITOPENIA / ANEMIA



La **trombocitopenia** es la disminución del número de plaquetas por debajo de cifras consideradas normales, por lo que la paciente tiene un mayor riesgo de padecer un sangrado de cualquier tipo o prolongarlo. La **anemia** es la disminución de la hemoglobina en sangre y la bajada por tanto de la cifra de glóbulos rojos.

SÍNTOMAS

Trombocitopenia:

- Sangrado y/o aparición de hematomas.
- Confusión - Mareo.
- Dificultad en la respiración (fatiga respiratoria, jadeo, respiración rápida).

Anemia:

- Cansancio.
- Palidez.
- Palpitaciones o aumento del ritmo cardiaco.

LINFEDEMA



El linfedema consiste en una **hinchazón** de una extremidad del cuerpo. En el caso del cáncer de mama se produce en las **extremidades superiores**, como consecuencia de la acumulación de líquido en el brazo (izquierdo o derecho) debido a tratamientos como la cirugía y/o la radioterapia. Puede llegar a dificultar las tareas cotidianas de la paciente.

SÍNTOMAS

Suele ser de presentación insidiosa y se incrementa con la actividad, la posición de pie y el calor. Se consigue un alivio al elevar el brazo afectado. Los síntomas iniciales son:

- Pesadez.
- Tirantez.
- Dolor a medida que aumenta.
- Impotencia funcional.
- Alteración de la imagen corporal.

CONSEJOS

- No se tome la **presión arterial en el brazo afectado**.
- Debe curar muy bien las **heridas pequeñas**.
- No realice **esfuerzos** que supongan **sobrecarga excesiva del brazo**.
- Evite **movimientos bruscos y trabajos repetitivos** que puedan poner en tensión la mano y el brazo.
- Realice el **lavado corporal con agua no excesivamente caliente**.
- No es recomendable la **exposición prolongada al sol del miembro afecto**.
- Utilizar **guantes para las tareas domésticas**, a fin de **evitar heridas** en los miembros superiores.



- No lleve **ropa ajustada** ni prendas que **opriman el antebrazo o el brazo**.

+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TOS / NEUMONITIS



Los pulmones también pueden afectarse por los tratamientos para el cáncer, siendo un tipo de efecto secundario que suele presentarse de manera aguda más que de forma crónica o tardía. La **tos** se presenta como un **mecanismo reflejo** y la **neumonitis** como una **inflamación de los pulmones** que puede o no tener un origen infeccioso.

SÍNTOMAS

- Dificultad para respirar.
- Sensación de falta de aire.
- Puede aparecer fiebre, astenia/cansancio y/o pérdida de apetito.
- Tos seca persistente.

CONSEJOS

- **Notifique rápidamente** a su médico y/o enfermero/a habitual cualquier **síntoma respiratorio nuevo o que empeore**.
- Adapte el **ejercicio físico** al estado general de su bienestar.
- Adminístrese el **oxígeno** tal y como se lo ha **indicado su médico**. Si precisa **oxígeno continuo**, durante las comidas utilice **gafa nasal para su administración**.
- Beba **abundante líquido** ante la presencia de **tos y secreciones** (siempre y cuando el médico no indique lo contrario).
- Duerma con el **cabecero elevado** para **facilitar la respiración**.



+ **énfasis** en:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BOCA SECA (XEROSTOMÍA)



La boca seca o xerostomía consiste en la **ausencia o falta de saliva**, que predispone a padecer infecciones o incluso produce **dificultad para hablar y/o comer**.

SÍNTOMAS

- Sensación de sequedad bucal y saliva viscosa, pegajosa.
- Olfato alterado.
- Boca ardiente.
- Caries dentales.
- Labios fisurados o con pequeñas heridas.
- Mala adaptación a las prótesis dentales.
- Mal aliento.
- Disminución del sabor.
- Dolor.
- Dificultad para masticar, tragar y hablar.

CONSEJOS

- Evite **alimentos secos y fibrosos**, como **carnes a la plancha**, y evite **bebidas alcohólicas, café y tabaco**.
- Aumente la **ingesta de líquidos**, mejor agua, pero si encuentra un sabor metálico puede utilizar como alternativa **zumos sin azúcares (mejor el de limón)**, beber a **pequeños sorbos**.
- Puede aumentar la **salivación** con el **uso frecuente de caramelos sin azúcar, chicles sin azúcar, trozos de piña natural, cubitos de hielo**.
- Realice una buena **higiene bucal (enjuagues antes y después de las comidas con tomillo, bicarbonato, colutorios sin alcohol, etc.)**, vigilar los productos que llevan **xilitol y flúor**



porque irritan la mucosa y pueden producir aftas bucales).

- Hidrate con frecuencia los **labios**. Utilice **cremas labiales/bálsamos**.

+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

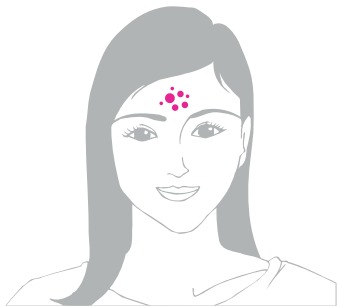
.....

.....

.....

.....

ALTERACIONES DE LA PIEL



Las alteraciones de la piel se pueden presentar en forma de **sequedad de piel, enrojecimiento, descamación, acné y sensibilidad al sol**. Algunos tratamientos reducen las defensas naturales de la piel y con ello se producen alteraciones de la misma.

SÍNTOMAS

- **Rash cutáneo:** puede aparecer durante las primeras semanas después del tratamiento. Consiste en la presencia de enrojecimiento, eczema y picor en las zonas ricas en glándulas sebáceas (cara, cuero cabelludo).
- **Sequedad de piel y picor:** suele aparecer de forma más tardía, en las zonas que habían sido afectadas por la erupción o rash cutáneo.
- **Fisuras:** son una evolución de la sequedad de piel que puede llegar a causar dificultades en las tareas diarias de las pacientes.
- **Alteraciones ungueales:** se pueden presentar como fragilidad en la uñas, cambio en el espesor de las uñas o bien uñas con líneas oscuras, entre otros.

CONSEJOS

- Realice desde el primer día una adecuada **higiene y cuidados de la piel**, además de **las uñas, el cuero cabelludo y las mucosas**, para prevenir la aparición del **efecto adverso**.
- Evite **baños calientes prolongados**, utilice **jabones con pH neutro**.
- Mantenga la **piel bien hidratada**.
- Debe evitar las **exposiciones solares** durante las **horas extremas** (de 12 a 17 horas).
- Utilice **cremas solares de la más alta protección**.



+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

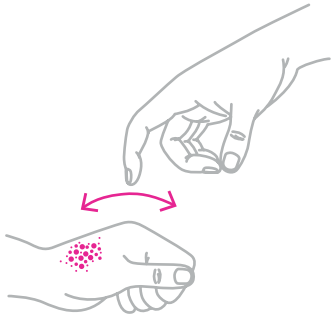
.....

.....

.....

.....

SEQUEDAD DE PIEL



La sequedad de piel se produce por un **déficit de humedad o de grasa** en la piel. La piel adquiere un **aspecto seco, áspero, con escamas, líneas finas y picor**. Aparece a las semanas del inicio del tratamiento y puede continuar hasta 1 o 2 meses después de acabarlo.

SÍNTOMAS

- Descamación.
- Picor.
- Fisuras en la piel.
- Piel enrojecida.
- Se localiza principalmente en brazos y piernas, con aparición de fisuras y dolor entre los dedos.

CONSEJOS

- Utilice **humidificadores** si se encuentra en **climas fríos** o si utiliza mucho la **calefacción**.
- Séquese la **piel sin frotar**, presionando con suavidad **después del baño**.
- Utilice **agua tibia** en la ducha o el baño.
- No esté en la ducha más de **15 minutos**.
- Protéjase de los **cambios bruscos de temperatura**.



+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NEUROPATÍA PERIFÉRICA INDUCIDA POR LA QUIMIOTERAPIA



La neuropatía periférica se produce cuando hay lesiones en los nervios periféricos que resultan en **dificultades en el tacto, sensación de dolor y percepción alterada de cambios en la temperatura.**

SÍNTOMAS

- Sensación de hormigueo y adormecimiento especialmente en las manos y los pies.
- Aumento de la sensibilidad con el frío en manos y boca.
- Pérdida de reflejos.
 - Dificultad en el manejo de pequeños objetos.
- Pérdida del sentido de posición.
- Dolor en las yemas de los dedos, palmas de las manos y plantas de los pies.
 - Dificultad para caminar.
- Dolor muscular en las pantorrillas y antebrazos.

CONSEJOS

- Protéjase las **áreas de su cuerpo** en las que **perdió sensibilidad**.
- Realice **fisioterapia** para fortalecer los **músculos debilitados**.
- Ayúdese con la utilización de **dispositivos de asistencia** (bastones, etc.).
- Realice **terapia ocupacional** para las actividades de la vida cotidiana.



+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOLOR



Es una **sensación desagradable** que depende de cada persona y que cada individuo aprende a definir a través de sus propias experiencias. El dolor se puede clasificar en función de su intensidad, de su causa, localización en el cuerpo y duración en el tiempo.

SÍNTOMAS

- Sensación desagradable.
- Malestar físico y psíquico.
- Posibles localizaciones del dolor: músculos, huesos, cabeza, espalda, abdomen, entre otros.

CONSEJOS

- Informe lo antes posible de este **dolor** a su **médico o enfermera**.
- Si lleva tratamiento para el **dolor**, tómese la **analgesia**.
- Valore la **efectividad del tratamiento para el dolor** (por si fuera necesario modificar el tratamiento).
- Realice **ejercicios de relajación** que le puedan ayudar a **controlar mejor el dolor**.



+ **énfasis en:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....