

Diarrea:

Tome preferentemente yogur natural, arroz o pasta cocidas, patatas y zanahorias cocidas, pechuga de pollo, jamón cocido, plátano maduro y manzana sin piel. Beba abundantes líquidos, pero en pequeñas tomas. Si la diarrea persiste, consulte a su médico.



Cansancio:

Evite periodos de gran actividad el día del tratamiento y los dos siguientes. Realice descansos cortos. Mantenga una dieta equilibrada y rica en legumbres (judías) y alimentos con hierro (*espinacas, coles,...*). Realice ejercicio físico de manera moderada y regular, le ayudará a sentirse con más energía.



Otros consejos prácticos:

No tome ningún medicamento, sin consultarlo con su médico.

Oirá muchos comentarios de otros pacientes o de sus familiares. Cada paciente y cada enfermedad son distintas. Por tanto lo que le ocurra a otras personas no tiene por qué sucederle a usted.

TELEFONOS DE INTERES

Centralita Hospital	951032000
Recepción de Pacientes	951032104
Secretaria	951032083
Atención al Usuario/Citas	951032614
Consulta de Enferm./UTA	951032099
Zona de tratamientos	951032165
FMAEC	629762142
ASAMMA	952256951
AECC Málaga	952256432
Asociación Un Sí por la Vida	657274257



Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, S/N
29010 Málaga España
951032000 / Fax: 951 032 022
<http://www.huw.es>



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

Servicio Andaluz de Salud

**Hospital Universitario
Virgen de la Victoria**



**Recomendaciones
para pacientes con
Quimioterapia/
Inmunoterapia**

**Equipo de enfermería de
OncoHematología. HUVV.**

Este tríptico está orientado a ayudarle a usted y sus cuidadores a conocer mejor los posibles efectos secundarios que puede producir el tratamiento con quimioterapia.

Si aparecen: náuseas y vómitos,

suelen durar de 3 a 5 días tras el tratamiento. No cocine usted mismo.

Este tríptico está orientado a ayudarle a usted y sus cuidadores a conocer mejor los posibles efectos secundarios que puede producir el tratamiento con quimioterapia.

Evite fritos, grasas y comidas con olores fuertes. Tome la comida templada o fría. Haga varias comidas ligeras al día y tome alimentos secos (pan tostado, galletas, cereales,...).

Beba fuera de las comidas, líquidos fríos y a sorbos. Haga una comida ligera unas horas previas al tratamiento, pero que no sea inmediatamente antes.



Pérdida de apetito, alteraciones del gusto (sabor amargo, metálico,...):

Haga comidas frecuentes con poca cantidad, en ambiente agradable, dando prioridad a lo que le apetezca. Condimente los alimentos con hierbas aromáticas (orégano, romero,...), y no los tome muy fríos o muy calientes.



Inflamación de las mucosas (llagas en boca, mucositis...):

Si se produce, recuerde que es un efecto pasajero. Tome alimentos blandos, de textura suave, troceados o en puré, mezclados con líquidos y a temperatura ambiente (evitarlos muy calientes). No tome alimentos ásperos, picantes o secos. Evite el alcohol, bebidas gaseosas y el tabaco. Use un cepillo dental y una pasta dentífrica suaves. Realizar enjuagues con colutorios sin alcohol. Consulte con su médico ante la posibilidad de requerir tratamiento para prevenir la sobreinfección.

Debilidad del cabello:

Mantenga el pelo corto, lávelo con champú neutro y use un cepillo suave. No use tintes, permanentes ni secador.

Afectación de la piel

(resecamiento, sensibilidad a la luz solar): Protéjase de la luz solar (puede pasear pero no debe exponerse directamente al sol). Use cremas hidratantes y de protección solar, gorras,...



Disminución de defensas y de la coagulación:

Acuda a Urgencias si tiene fiebre mayor a 38°C.

Vigile posibles signos de sangrado (hematomas, pequeños sangrados...).

Evite sitios muy concurridos y personas con enfermedades infecciosas. Extreme la higiene personal.

Asegúrese de que los alimentos están bien cocinados y en buen estado. Evite golpes y heridas. Use ropa holgada.