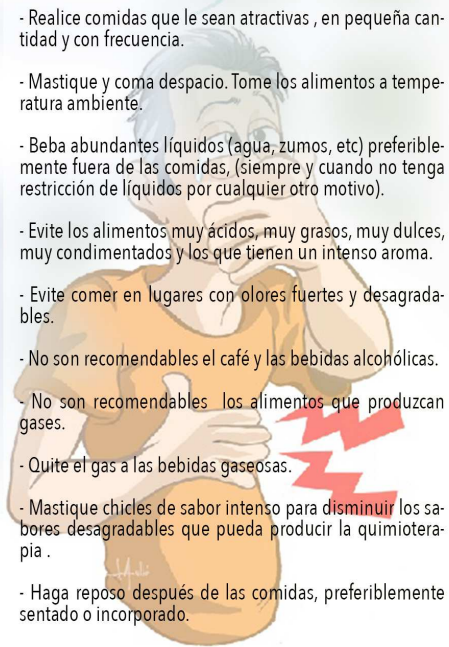


Hemos elaborado esta guía con la intención de servirle de ayuda con algunos consejos útiles en el control de los efectos secundarios de la quimioterapia, estos varían según el tratamiento y se pueden controlar de tal manera que le hagan mas llevadero el proceso. Cuando estos efectos secundarios aparecen, son esperables y no significan el empeoramiento de la enfermedad.

- Tome la pauta de medicación para prevenir las nauseas según la prescripción del médico.
- Realice comidas que le sean atractivas , en pequeña cantidad y con frecuencia.
- Mastique y coma despacio. Tome los alimentos a temperatura ambiente.
- Beba abundantes líquidos (agua, zumos, etc) preferiblemente fuera de las comidas, (siempre y cuando no tenga restricción de líquidos por cualquier otro motivo).
- Evite los alimentos muy ácidos, muy grasos, muy dulces, muy condimentados y los que tienen un intenso aroma.
- Evite comer en lugares con olores fuertes y desagradables.
- No son recomendables el café y las bebidas alcohólicas.
- No son recomendables los alimentos que produzcan gases.
- Quite el gas a las bebidas gaseosas.
- Mastique chicles de sabor intenso para **disminuir** los sabores desagradables que pueda producir la quimioterapia .
- Haga reposo después de las comidas, preferiblemente sentado o incorporado.



## CUIDADOS DE LA BOCA

- Realice la higiene de la boca utilizando un cepillo blando después de las comidas.
- Haga enjuagues frecuente con agua y bicarbonato o colutorios que no contengan alcohol.
- Hidrátese los labios con crema de cacao.
- Ante cualquier problema en las encías y en la mucosa oral (lagas en la boca) póngase en contacto con el médico o la enfermera.

### COLUTORIOS RECOMENDADOS:

---

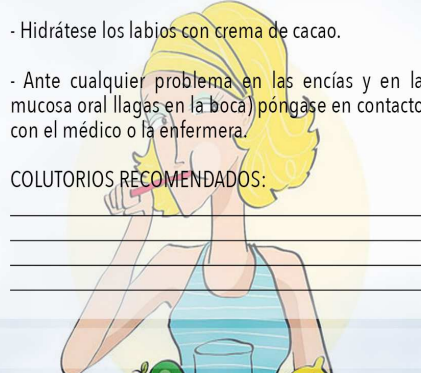
---

---

---

## CONTROL DEL ESTREÑIMIENTO

Los tratamientos a veces pueden producir estreñimiento, en estos casos se puede tomar medidas dietéticas tales como comer alimentos ricos en fibra (solicítenos la dieta recomendada), beber abundante agua, tomar laxantes, previamente consultar al médico o enfermera. Y aplicarse microenemas o supositorios de glicerina.



## MUY IMPORTANTE

Los tratamientos de quimioterapia en mayor o menor medida podrían bajar sus defensas y/o producirse anemia (no en todos los casos).

### Es muy importante que:

- Ante la sospecha **de fiebre**, antes de tomar cualquier analgésico ó antipirético, controle su temperatura y si ésta es mayor de 38° o presenta escalofríos, **acuda al servicio de urgencias** de este hospital o del hospital mas cercano.

### En caso de diarrea le aconsejamos que:

- Beba muchos líquidos, prefiera el agua, té o infusiones, bebidas isotónicas, limonada alcalina.
- Evite los lácteos, comidas fritas o con grasa, alimentos que produzcan flatulencia como el brócoli o la col , frutas y verduras, alimentos ricos en fibra, café y alcohol.
- Prefiera tostadas de pan blanco, plátanos, crackers, carne de pollo hervida o a la plancha, fiambre de pavo, arroz blanco, membrillo. En cualquier caso solicítenos la dieta apropiada.
- Tome la medicación para la diarrea si el médico se lo ha prescrito.
- **En caso de diarrea intensa y no controlada acuda a urgencias.**

