

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



ETIQUETA DEL PACIENTE

DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: **5C**

HOSPITAL GENERAL

TLF: **968369570**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

PACIENTE TRATADO CON QUIMIOTERAPIA

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

HÁBITOS Y TRATAMIENTO

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

- Prevenga cualquier posible infección: evite estar cerca de personas resfriadas, evite grandes multitudes en ambientes cerrados, lávese frecuentemente las manos y séqueselas bien, mantenga limpios dientes y encías, usando cepillos adecuados para evitar heridas.
- Ante la presencia de síntomas de resfriado coméntelo con su médico, él valorará si debe o no tomar antibióticos.
- Evite automedicarse.
- Si ha de tomar medicación en casa, hágalo cumpliendo las pautas que le hemos explicado.
- Si presenta Tª igual o superior a 38°C consulte con su oncólogo o acuda al servicio de urgencias.

DIETA, PIEL Y MUCOSAS.

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL.

PIEL Y MUCOSAS

- Vigile su piel a diario, identificando precozmente enrojecimientos, picores, descamaciones, sequedad o cualquier alteración en ésta. Preste atención especial a la zona en la que se le ha administrado la quimioterapia.
- Si aparece picor probablemente se deba a algún medicamento que está tomando que forma parte de su tratamiento. Como medidas generales usted puede: mantener la piel siempre hidratada, masajear la zona en lugar de rascarse, cortarse las uñas, evitar alcohol y comidas picantes ya que pueden empeorar el picor.

- Evite que su piel sufra cortes o raspaduras: use crema para quitar cutículas en lugar de cortarlas, utilice maquinilla de afeitar eléctrica en vez de cuchillas.
- Protéjase del sol cada vez que salga al exterior, con ropa adecuada: sombreros y ropa que le cubra brazos y piernas. Utilice cremas con factor de protección SPF 30 o superior.
- Evite presiones mantenidas en una misma zona del cuerpo, en especial, en prominencias óseas.
- Hidrate su piel a diario con cremas, aceites o ácidos grasos hiperoxigenados, si fuera necesario.
- Utilice colchón antiescaras en caso necesario.
- Evite arrugas en sus sábanas, tanto en cama como si permanece largos periodos de tiempo sentado en un sillón.
- Cambie de postura frecuentemente si se encuentra en situación de encamamiento prolongado.

ALIMENTACIÓN

Si usted presenta falta de apetito, tenga en cuenta que:

- Se han de respetar sus gustos y preferencias.
- Escoja una preparación adecuada de los alimentos, ponga poca comida en platos grandes.
- Realice 5 ó 6 comidas al día, con pequeñas cantidades.
- Coma en los momentos en los que no esté fatigado.
- Utilice suplementos calóricos, los recomendados por el servicio de nutrición.
- Mastique lentamente y con la boca cerrada para no tomar aire, ya que podría dificultar la digestión.
- Evite una excesiva cantidad de alimentos grasos, como leches enteras, mantequillas...
- Evite alimentos con mucho volumen y poca energía.
- Realizar cambios en la dieta como:
 - Comer pequeñas cantidades con más frecuencia.
 - Evitar alimentos grasientos, especiados, muy salados o con olor muy fuerte.
 - Tomar líquidos fríos y claros que hayan perdido su efervescencia.
- Usar ropa amplia.
- No acostarse hasta que al menos hayan pasado dos horas de la ingesta.

MUCOSITIS

Ante la aparición de mucositis, le puede ser útil:

- Cocer los alimentos hasta que estén blandos.
- Corte la comida en trocitos pequeños.
- Mezclar la comida con salsas para que resulte menos seca.
- Utilice pajitas para tomar los líquidos.
- Evite fumar y tomar alcohol.
- Mantenga sus labios húmedos con cacao o vaselina.
- Chupar trocitos de hielo o helados de hielo le puede aliviar las molestias bucales.
- Evite alimentos calientes, picantes, así como bebidas ácidas o muy calientes.
- Mantenga limpia y cuidada su boca.
- Existen anestésicos bucales, como la lidocaína viscosa que le facilitan la masticación y la deglución. Consulte con su oncólogo si considera que le podría ser útil.

NAUSEAS Y VÓMITOS

- Las náuseas y los vómitos son uno de los síntomas más frecuentes en tratamientos de quimioterapia. Su oncólogo le habrá proporcionado medicación antiemética para evitar estos efectos indeseables, cumpla el tratamiento que le han recomendado.
- Puede tomar alimentos fríos ya que los calientes parecen provocar náuseas.
- Evite sentirse con el estómago lleno.
- Tome alimentos blandos y de fácil digestión.
- Enjuáguese la boca tras cada comida para evitar mantener los sabores que le puedan provocar náuseas.

PATRON ELIMINACION.

ESTREÑIMIENTO

- Administración de enemas y laxantes según prescripción médica.
- Aumente la ingesta de líquidos.
- Comer alimentos con alto contenido de fibra siempre bien lavados.
- Aumentar la actividad física o realizar ejercicios pasivos.

DIARREA

- Beber muchos líquidos para reemplazar los que ha perdido con la diarrea,
- Evitar el café, té, el alcohol y los dulces.
- Evitar los alimentos con alto contenido en fibra.
- No comer alimentos fritos, graso o muy condimentados.
- Tomar fármacos antidiarreicos siempre bajo la prescripción médica.

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA.

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Intervenciones psicosociales específicas para reducir la fatiga: técnicas de cuidado personal y de afrontamiento.
- Evaluar las actividades diarias y tener un equilibrio entre ejercicio y descanso.
- Tratar cualquier causa potencial de la fatiga.
- Disminuir o eliminar actividades innecesarias.
- Plantearse objetivos según las capacidades actuales de cada persona.
- Realizar descansos cortos y frecuentes.
- Priorizar actividades.

INSOMNIO

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

- Mantenga el mismo ciclo de sueño (levantarse y acostarse) a las misma hora todos los días).
- Asegúrese de que la cama se hace todos los días y de que las sábanas se cambian cuando es necesario.
- Si el sueño no se concilia en 10 minutos, levántese y marche a otra habitación.
- Evite actividades y comidas estimulantes, siestas diurnas.
- Mantenga un ejercicio durante el día.
- Intente métodos de relajación, como por ejemplo: relajación muscular, respiraciones profundas, yoga...
- Existe además tratamiento para el insomnio, consulte con su oncólogo.

DOLOR Y ORGANOS DE LOS SENTIDOS

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

DOLOR

- Cuando no sea posible la vía oral para el tratamiento del dolor, consulte con su médico para valorar otra vía de administración.
- Si usted está tomando opiáceos recuerde que éstos pueden presentar efectos secundarios, como náuseas, estreñimiento, somnolencia excesiva...
- Si tiene medicación indicada para el dolor, debe tomarla con un horario regular y no se salte ninguna dosis.
- Haga ejercicios de relajación, esto puede ayudarle a disminuir la ansiedad y a controlar el dolor.

OLORES

- Evite alimentos cuyo aroma es muy penetrante, entre estos se encuentran, el café, la coliflor, el bacon y frituras.
- Prepare ciertos tipos de carne a la plancha o al horno para que desprendan menos olor.
- La gelatina suele ser muy bien tolerada, sobre todo si se mezcla con carne o verduras.

GUSTO

- Recuerde que algunos tratamientos pueden provocarle sabor metálico.

ALOPECIA

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

- La alopecia es uno de los síntomas más temidos y nombrados del tratamiento quimioterápico. Recuerde que puede contar con una serie de medidas estéticas que le pueden ayudar en este punto.
 - Use pañuelos, gorros, pelucas, etc.
 - Es recomendable cortarse el pelo antes de que aparezca la caída.
 - Tenga en cuenta que el pelo volverá a crecer después del tratamiento, pero puede cambiar de color y textura.

DEPRESIÓN

PATRON ROL-RELACIONES.

- Realice actividades durante el día.
- Reciba visitas y cuide su aspecto externo.
- Recuerde que tiene disponible una psicóloga en la unidad de oncología.

PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

HOMBRES

- Recuerde que el tratamiento quimioterápico puede producirle cambios en su función sexual y reproductiva.
- Debido a que puede ocurrir la esterilidad permanente es importante discutir este punto con su médico antes de empezar su quimioterapia.
- Podría pensar en la conveniencia de almacenar sus espermatozoides para uso futuro con la crioconservación (congelación de espermatozoides).
- Los hombres en tratamiento de quimioterapia deberán usar métodos para el control de la natalidad con sus parejas mientras dura el tratamiento debido a los efectos dañinos de la quimioterapia sobre los cromosomas de los espermatozoides.
- Consulte a su médico cuando puede dejar de usar métodos de control para este propósito, pero al menos 48 h después de haber recibido quimioterapia se recomienda usar preservativo.

MUJERES

- Usted puede presentar signos similares a la menopausia, como sofocos repentinos de calor, picazón o ardor o sequedad de los tejidos de la vagina. Estos síntomas por lo general pueden aliviarse con el uso de lubricante a base de agua.
- Pueden aparecer infecciones vaginales repetidas. Para prevenir la infección:
 - Evite el uso de lubricantes a base de aceites, tales como la vaselina
 - Siempre use preservativo para la relación sexual.
 - Use ropa íntima de algodón y pantys con forro de algodón con ventilación.
 - No use pantalones largos o cortos ajustados.
 - Su médico puede recetarle una crema o supositorio vaginal para disminuir las infecciones.
 - En caso de manifestarse la infección ha de ser tratada de inmediato.

- Sus periodos menstruales se pueden volver irregulares o suspenderse totalmente mientras dura el tratamiento con quimioterapia, pero hay varios métodos para preservar la fertilidad, consulte con su oncólogo.

EMBARAZO Y QUIMIOTERAPIA

- Se debe evitar el embarazo durante la quimioterapia y durante uno o dos años tras haber recibido quimioterapia, ya que los fármacos citotóxicos no sólo aumentan el riesgo de abortos espontáneos sino que también pueden afectar el desarrollo del feto

ANSIEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

- La ansiedad es una reacción normal que experimenta el paciente ante el diagnóstico y durante el proceso del tratamiento. La ansiedad puede aumentar la sensación del dolor, causar vómitos y náuseas, alterar el ritmo del sueño y por lo tanto interferir con la calidad de vida del paciente y de su familia.
 - Intente realizar ejercicios de relajación.
 - Escuche música.
 - Utilizar técnicas de relajación
 - Lleve a cabo actividades placenteras.
 - Comuníquese con amigos y familiares.
 - Comparta sus sentimientos con otras personas. No intente llevar sólo y en silencio su enfermedad.
 - Cuando sus familiares y amigos se percaten de que es capaz de hablar sobre su enfermedad podrán ayudarle mejor.
 - Los familiares y amigos también están preocupados, necesitan comunicarse y sentirse útiles.
 - Intente mantener las rutinas familiares.

VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

- Háganos llegar cualquier tipo de necesidad espiritual que presente a lo largo de su tratamiento.
- Comunique a su enfermera su identidad cultural para que sea tenida en cuenta durante su proceso oncológico.

SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

- Si presenta T^a igual o superior a 38°C consulte con su oncólogo o acuda al servicio de urgencias.
- Cuando no sea posible la vía oral para el tratamiento del dolor, consulte con su médico para valorar otra vía de administración.