



Corporació de Salut
del Maresme i la Selva

Recomanacions Quimioteràpia

Informació per als pacients
Unitat d'Oncologia



Vostè rebrà un tractament amb quimioteràpia, que pot produir-li efectes secundaris que normalment desapareixen en finalitzar el mateix. Li descrivim, a continuació, els més comuns i les nostres recomanacions.

Unitat d'Oncologia

NÀUSEES I VÒMITS:

Li recomanem:

- Menjar en un ambient tranquil i agradable.
- Prendre la medicació recomanada pel metge per als vòmits.
- Prendre aliments de fàcil digestió, textura tova, sabor suau, preparació senzilla: formatge fresc, cremes, iogurts, gelatines, gelat, truita francesa, ou dur, pollastre, pasta, patata bullida, puré.
- Si vomita, mengi aliments rics en potassi: plàtans, bledes...
- Begui abundants líquids i refrescs rics en sals minerals evitant el gas.
- Mengi poca quantitat i sovint. Mengi a poc a poc i mastegant bé els aliments.
- Mengi aliments secs, com torrades o galetes olioses al matí.
- Es millor que ingereixi aliments freds, que no tinguin tanta olor.
- Estigui assegut un mínim de 30 minuts després dels àpats. Si pot ser, no s'estiri.
- Glopegi amb productes mentolats (sense alcohol) després de vomitar per eliminar el mal sabor.
- Intenti no intervenir en la preparació dels àpats.
- Vesteixi amb roba que no estreny l'estómac.



EFECTES SECUNDARIS

Continuen **NÀUSEES I VÒMITS:**

Convé evitar:

- Llet sencera de vaca, aliments i sucres àcids, fregits, salsses i menjars pesats (greixos, picants o amb forts aromes).
- Prendre líquids 30 minuts abans o durant els àpats.

Si els vòmits són abundants i persistents malgrat la medicació, consulti amb el seu metge habitual o acudeixi a urgències.

DIARREES:

Li recomanem:

- Preferible dieta absoluta (NO menjar) les primeres hores de l'inici de la diarrea.
- Al cap de 2-3 hores, iniciar dieta líquida a petits glops: aigua, infusions, sucres (poma, pastanaga sense polpa i poc sucre, aigua d'arròs o pastanaga, begudes isotòniques tipus Aquarius®).
- Substituir la llet de vaca per llet sense lactosa, llet d'arròs i iogurt.
- Quan la diarrea comença a desaparèixer, introduir aliments en petites quantitats i baixos en fibra: arròs bullit, arròs amb pastanaga, puré de patata, carn blanca



o peix blanc, pernil cuit, puré de poma, poma ratllada o codony.

- Aliments cuits bullits, al vapor o a la planxa disminuint ingesta de greixos.
- Menjar petites quantitats i freqüentment.
- Consumir aliments rics en potassi: plàtan madur, préssec en almívar, albercocs...
- Ingerir líquids de manera lenta.
- Mantingui la zona anal neta i seca després de cada deposició.
- Prengui la medicació recomanada pel metge per a les diarrees (Fortasec).

Evitar:

- Verdures, fruites, llegums, fregits, guisats, aliments condimentats, làctics (excepte iogurt), embotit, alcohol, cafè, xocolata, aliments grassos (alvocat, olives, pastisseria...).
- Begudes molt calentes o molt fredes.
- Suprimeixi els laxants.

Si la diarrea és persistent i abundant malgrat les recomanacions, consulti amb el seu metge o acudeixi a urgències.

EFECTES SECUNDARIS

RESTRENYIMENT:

Menys de 2 deposicions setmanals.

- Augmentar la ingesta habitual de líquids.
- Augmentar el consum d'aliments rics amb fibra (pa i cereals integrals, fruites, verdures, llegums).
- Estimular la motilitat intestinal: Prendre en dejú una cullerada d'oli d'oliva, un got d'aigua tèbia, una infusió (menta, polioli, camamilla, melissa) o un suc de taronja sense colar, un cafè o 2-3 prunes. Ingerir líquids freds (aigua o sucs, seguit de líquids calents: cafè amb llet o infusions.)
- Prendre suplementes de fibra, com llavors de lli.
- Fer exercici suau i de manera regular, com caminar 30 minuts al dia.
- Realitzar suaus massatges a l'abdomen, seguint les agulles del rellotge.
- Evitar condiments forts i picants, i aliments com còdon, te, vi negre, poma.
- No posposar el moment de la defecació.
- Programar un horari per anar WC .
- Si se segueix tractament amb mòrfics no fer dieta rica en fibra, fer ús dels laxants pausatats.

EFECTES SECUNDARIS

PÈRDUA DE GANA:

Li recomanem:

- Mengi els aliments que li vinguin més de gust en petites quantitats i sovint.
- Mengi en un ambient agradable i que els àpats siguin atractius a la vista.
- Obri la gana realitzant exercici lleuger (per exemple caminar).
- Prepari plats amb petites racions.
- Eviti àpats de digestió pesada, com salses picants.
- Mengi aliments rics en calories i proteïnes (arròs amb llet, iogurt, plàtans, figues...).
- Enriqueixi els plats amb la finalitat d'aportar el màxim de nutrients.
- Prengui els aliments a temperatura ambient o freds, solen venir més de gust.

Convé evitar:

- Prendre líquids amb els àpats per no sentir-se ple de seguida.
 - Les olors fortes (ja que s'augmenta la sensibilitat de l'olfacte).
 - Aliments rics en energia però que no alimenten, com pastes o pastissos.
-

MUCOSITIS:

És la inflamació de la mucosa de la boca. Pot estar envermellida o aparèixer petites ferides (llagues). Són doloroses i poden dificultar la masticació. Augmentar la ingesta habitual de líquids.

Li recomanem:

- Realitzi una correcta higiene bucal, sense oblidar la llengua, després de cada àpat i abans d'anar a dormir amb raspall dental de filaments suaus i pasta fluorida. No utilitzar sedes ni raspalls interdentials.
- Si ha de visitar el dentista fer-ho abans de l'inici del tractament. Eviti neteges bucal o extraccions dentals.
- Glopegi aigua amb bicarbonat diverses vegades al dia. Preparació: 4 cullerades de postres amb bicarbonat en una ampolla d'1,5 litres d'aigua.
- Mantingui els llavis i la boca hidratada i humitejada.
- Begui petits glops d'aigua, infusió de camamilla o fari-gola durant el dia preferiblement freds.

Si usa dentadura postissa:

- Redueixi el seu ús per evitar lesions.

- Prengui aliments tous.
- Tregui's la dentadura per glopejar i netegi-la bé.

Convé evitar:

- Aliments àcids, molt calents, condiments forts.
- Aliments que s'enganxin al paladar (tipus croquetes) o irritants (àcids, pebre...).
- El tabac, l'alcohol i el cafè irriteren la mucosa de la boca).

Si les llagues de la boca li produeixen dolor:

- Lidocaïna viscosa al 2% (en farmàcies): esbandeixi's la boca 5 minuts abans dels àpats. Si el dolor és intens en empassar-se els aliments, pot fer gàrgares amb lidocaïna sense empassar-se-la.
- *Cariax Glopeigs* (després dels àpats i abans d'estirar-se). Glopegi camamilla o farigola.
- Prengui aliments tous o triturats.

BOCA SECA (XEROSTOMIA):

- Higiene bucal: raspall de filaments suaus i pasta de dents amb alt contingut de fluor. No utilitzar collutoris alcohòlics.
- Glopejar: solució de bicarbonat (1 cullerada + 1 got d'aigua), aigua amb sal, aigua de farigola o un collutori que no contingui alcohol.
- Ingerir petites quantitats de líquid preferiblement freds freqüentment (sucs de fruita àcida, infusions amb llimona, aigua amb essències, begudes bicarbonatades).
- Mastegar trossos de fruita (pinya), xuclar glaçons, caramels o xiclets amb xilitol sense sucre.
- Prendre aliments tous, triturats en brous, salses, flam, crema, gelat, iogurt, sopes, guisats, sucs, fruita en almívar o compota.
- Amanir amb llimona o vinagre.
- Els hidratants bucal com la saliva artificial poden ser beneficiosos.
- Evitar: aliments secs i fibrosos (fruits secs, galetes, torrades, carn o peix a la planxa o a la graella,...), oliosos i espessos, i aliments molt condimentats i salats.
- No prendre alcohol.
- Hidratar els llavis amb cacau (no vaselina que augmenta la sequedat).

EFACTES SECUNDARIS

ALTERACIÓ DEL GUST (DISGÈUSIA):

- Prepari menjars amb bon aspecte i olor agradable.
- Glopejar abans de menjar.
- La carn blanca i els ous es toleren millor que la carn vermella.
- Substitueixi els coberts metàl·lics per uns de plàstic.
- Utilitzi condiments i espècies suaus.
- Mengi a temperatura ambient, fa menys olor.
- Eviti aliments amb olors fortes com la col i el peix blau.
- Eviti olors ambientals i la cuina.
- Fer servir xiclets (sense sucre) gust de llimona, taronja, menta per emmascarar el gust metàl·lic

FEBRE:

- Pot aparèixer com efecte secundari directe dels fàrmacs administrats.
- Pot estar associada a una infecció produïda per la baixa de defenses i pot requerir un tractament antibiòtic.

Si durant el tractament apareix febre 38°C, acompanyada de tos, expectoració purulenta, fatiga, dolor o hemorràgia en orinar, inflamació del catèter, ha de consultar amb l'equip sanitari.

EFECTES SECUNDARIS

NEUTROPÈNIA:

És la disminució de leucòcits (glòbuls blancs) en sang. Sol passar a partir del 7è dia. Pot provocar febre de 38°C o més.

Li recomanem:

- Abans de prendre medicaments per al dolor (Gelocatil, Nolotil o qualsevol antiinflamatori) posi's el termòmetre, i si té febre, consulti.
- Abans d'acudir al dentista o al podòleg, consulti-ho amb el seu metge.
- Eviti apropar-se a persones amb grip, varicel·la o altres malalties contagioses.
- Si apareix febre de 38°C, acudeixi a urgències de l'hospital on s'estigui realitzant el tractament.
- Estableixi rutines d'higiene i protecció solar, ja que la pell sol ser més sensible i vulnerable a les infeccions.
- Renti's bé les mans abans de manipular aliments i després d'anar al bany.
- Mantingui les ungles netes i curtes.
- Canviï el raspall de dents com a mínim cada 3 mesos.
- Eviti compartir estris de menjar, beguda i d'higiene personal.
- Eviti el contacte amb excrements d'animals de companyia.

EFFECTES SECUNDARIS

ANÈMIA:

Pot manifestar-se amb cansament, debilitat o fatiga intensa.

- Mantenir una vida tranquil·la, evitar situacions estressants o que requereixin esforç físic important.
- Procurar un descans adequat i un somni reparador a la nit.
- Realitzar una mica d'activitat física durant el dia en la mesura que es pugui i sense que suposi un sobreesforç.

PLAQUETOPÈNIA:

- Anar amb compte en manipular objectes punxants o tallants. Utilitzar afaitadora elèctrica.
- Utilitzar sabates tancades per evitar caigudes, traumatismes i ferides.
- Evitar el restrenyiment amb una dieta rica en fibra.

Si apareix sagnat que no s'atura, o té temperatura superior a 38°C que pot anar acompanyada de calfreds o tremolors, es recomana ser valorat per un professional sanitari.

EFECTES SECUNDARIS

PÈRDUA DEL CABELL:

Depèn del tipus de medicament administrat.

Pot ser per zones o generalitzada a tot el cos.

Sol produir-se entre la 1a i 2a setmana d'iniciar el tractament, i és reversible. Als 2-3 mesos de finalitzar el tractament, el cabell torna a créixer.

Li recomanem:

- Utilitzar xampús i raspalls suaus.
 - Protegir el cuir cabellut del sol, amb protecció solar, barret, mocador.
 - Hidratar el cuir cabellut.
 - Tallar o rasurar el pèl amb maquineta elèctrica per evitar talls a la pell.
 - No utilitzar tractaments agressius per al cabell (tints, laques,...) ni assecador.
-

ALTERACIONS EN PELL I UNGLES:

Pot aparèixer picor, enrogiment, sequedat i descamació.

La picor sobtada o intensa a la pell, erupcions o dificultat per respirar, pot significar una reacció al·lèrgica que requereixi atenció immediata.

Les ungles poden tornar-se més fosques i trencar-se amb facilitat.

Li recomanem:

- A causa de la fotosensibilitat cutània són més vulnerables a les cremades solars. Cal utilitzar protecció solar factor 50, aplicar-la cada 2-3 hores si està a l'aire lliure. Evitar l'exposició al sol entre les 11 i les 17 h.
- Utilitzi ulleres d'alta protecció solar.
- Utilitzi sabons neutres i aigua tèbia a la dutxa.
- Hidrati la pell amb cremes sense perfums ni conservants i hipoal·lèrgiques, després de la dutxa.
- Eviti productes que irritin la pell: sabons, cremes i detergents forts. No utilitzi exfoliants o productes que rasquin la pell.

ALTERACIONS DE LA FERTILITAT I DISFUNCIONS SE

DONA

- Poden aparèixer irregularitat o desaparició de la regla.
- La sequedat vaginal a causa de la disminució en el lubricat, dificulta les relacions sexuals i la pèrdua d'elasticitat de la vagina. Això es pot millorar utilitzant lubricants abans de tenir una relació sexual. Es recomana utilitzar hidratants vaginals de forma habitual.
- Sufocacions.
- Insomni i irritabilitat.
- Dolor a la zona genital o en altres parts del cos.
- Pèrdua del desig sexual.
- Major risc de patir infeccions urinàries.
- S'aconsella parlar de manera oberta i honesta amb la parella.
- Si es desitja tenir fills, es poden conservar els òvuls per usar-los després d'acabar el tractament.

SEXUALS:

HOME

- Es poden presentar alteracions relacionades amb la disminució en la producció d'espermatozoides. Hi ha casos que pot produir esterilitat, temporal o permanent, pèrdua del desig sexual, disfunció erèctil. Hi ha tractaments per millorar la disfunció.
- Si es volen tenir fills, hi ha formes de conservar l'esperma per usar-lo en un futur.
- S'aconsella parlar de manera oberta i honesta amb la parella.

EFECTES SECUNDARIS

ALTERACIONS NEUROLÒGIQUES:

Alteració a la sensibilitat, generalment a les extremitats.

- Pot cursar amb formiguejos al palmell i dits de les mans i a la planta i dits dels peus. En finalitzar el tractament es presenta una millora lenta i progressiva.
 - Es recomana protegir les mans i els peus de temperatures extremes (guants i mitjons).
 - Utilitzi aigua tèbia tant per dutxar-se o rentar-se les mans com per rentar els plats.
 - Utilitzi roba còmoda, no ajustada i preferiblement de teixits naturals. Calçat confortable.
 - Eviti prendre begudes fredes o amb glaçons de gel i gelats.
 - Utilitzi guants per treure les coses de la nevera.
-



**Corporació de Salut
del Maresme i la Selva**

Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella

Sant Jaume, 209-217 08370 Calella

Tel. 93 769 02 01 - extensió 2932*

* Horari d'atenció telefònica de 10 a 14 h

Hospital Comarcal de Blanes

Accés Cala Sant Francesc, 5 · 17300 Blanes

Tel. 972 35 32 64 - extensió 1371*

* Horari d'atenció telefònica de 10 a 14 h