

CONSEJOS PARA MANEJAR DETERMINADOS EFECTOS SECUNDARIOS

Su médico o enfermera están disponibles para ayudarlo.

Si tiene preguntas, siente molestias o no se siente bien, comuníquese con ellos de inmediato.

Para ayudarlo a manejar ciertos efectos secundarios, **tenemos un enfoque llamado RIM.**

R

RECONOCER

si se siente diferente; esto podría ser un síntoma de un efecto secundario

I

INFORMAR

inmediatamente a su equipo de atención médica

M

MANEJAR

los efectos secundarios trabajando junto con su equipo de atención médica

Tenga en cuenta que no todos los efectos secundarios se pueden controlar y algunos podrían causar la suspensión permanente del medicamento.

Cuanto antes comparta información, antes podrá su equipo de atención médica ayudarlo a controlar ciertos efectos secundarios.

Aviso: Los siguientes consejos se basan en información proveniente de distintas organizaciones que proporcionan información y apoyo para personas afectadas por cáncer.

UTILICE ESTA PÁGINA PARA ANOTAR LA INFORMACIÓN DE CONTACTO QUE PUEDA NECESITAR

Nombre del médico

Número de teléfono

Nombre de la enfermera

Número de teléfono

La información de estas tarjetas con consejos no sustituye el asesoramiento de su equipo de atención médica.

DIARREA

Si no se trata, la diarrea puede ser muy grave.

Comuníquese con su equipo de atención médica si tiene algún síntoma o si evacúa con más frecuencia de lo normal.



Recuerde RIM y llame a su médico o enfermera de inmediato en los siguientes casos:

- Si aumenta la frecuencia con que evacúa (4 a 6 episodios adicionales por día)
- Si tiene sangre en el área anal o en las heces
- Si perdió 5 libras o más luego de que empezó la diarrea
- Si tiene dolor de estómago o calambres en el vientre que duran 2 días o más
- Si no orina durante 12 horas o más
- Si se le inflama o hincha el vientre

CONSEJOS PARA AYUDAR CON LA DIARREA

Qué hacer

- Tome muchos líquidos claros
- Ingiera pequeñas porciones de comidas ligeras muchas veces al día (como banana, arroz, puré de manzana, pan tostado y puré de patatas)
- Lleve un registro de la frecuencia con la que tiene diarrea, de la cantidad de líquidos que toma y de su peso

Qué evitar

- Bebidas con cafeína (como café y refrescos) o productos lácteos (como leche)
- Alimentos picantes, grasosos, grasos o con alto contenido de fibra (como comida rápida, vegetales crudos y nueces)



En el kit de cuidados, se incluyen tabletas antidiarreicas de loperamida.

Consulte con su médico para saber si tomar loperamida es seguro para usted.

CUIDADO BUCAL

Algunos medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer podrían generar problemas bucales, como los siguientes:

- Aftas
- Dolor en las encías o en la boca
- Infecciones en la boca o las encías
- Sensación de ardor en la lengua
- Enrojecimiento, inflamación o sangrado de las encías
- Cambio en el sabor de los alimentos



Recuerde RIM y llame a su médico o enfermera de inmediato si observa algo inusual.

- Contrólese la boca 2 veces por día.
 - Preste atención a pequeños cortes, úlceras, aftas, enrojecimiento, hinchazón o sangre

CONSEJOS PARA EL CUIDADO BUCAL

Qué hacer

- Consulte con su equipo de atención médica acerca de posibles procedimientos dentales
- Visite a su dentista con frecuencia e infórmelo sobre los tratamientos que está realizando
- Cepille sus dientes con frecuencia luego de cada comida con un cepillo suave y pasta de dientes para niños
- Use hilo dental al menos una vez al día
- Use un bálsamo labial para mantener los labios hidratados

CONSEJOS PARA EL CUIDADO BUCAL (CONTINUACIÓN)

Qué hacer

- Enjuague su boca regularmente con una mezcla de sal y bicarbonato de sodio si experimenta llagas o sequedad. Coloque una cucharadita de sal y una de bicarbonato de sodio en un cuarto de agua tibia; luego, revuelva o agite bien. Sorba la solución, hágase buches y gárgaras suaves y, luego, escúpala. ¡No la trague!

Qué evitar

- Usar enjuagues bucales a base de alcohol

Si siente dolor en la boca

Qué hacer

- Chupe trozos de hielo o paletas de hielo
- Tome los líquidos con una pajilla
- Pregunte a su oncólogo qué medicamentos de venta libre puede utilizar para el dolor
- Consuma alimentos blandos que se puedan tragar fácilmente

Qué evitar

- Alimentos duros, crocantes, salados, pegajosos, azucarados o picantes
- Frutas o jugos de frutas que sean ácidos, como tomates, naranjas, pomelos (toronjas), limas y limones

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Es posible que sienta náuseas (mareos) o vomite (devuelva) durante su tratamiento contra el cáncer.



Recuerde RIM y llame a su médico o enfermera de inmediato en los siguientes casos:

- Si vomita más de 3 veces en una hora durante más de 3 horas
- Si ve sangre en su vómito
- Si su vómito tiene forma de granos de café
- Si no tolera más de 4 tazas de líquido o trozos de hielo por día
- Si no ha podido comer por más de 2 días
- Si se siente débil, mareado o confundido
- Si pierde 2 libras o más en 2 días
- Si su orina es amarilla oscura

CONSEJOS PARA MANEJAR LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

Para las náuseas (molestia estomacal)

Qué hacer

- Tome muchos líquidos claros, como refrescos de jengibre, jugo de manzana y caldo
- Coma alimentos suaves (con poco o nada de sabor), como pan tostado y galletas. Chupe un limón o un caramelo de menta para eliminar un sabor desagradable
- Levante la cabecera de la cama para dormir

CONSEJOS PARA MANEJAR LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS (CONTINUACIÓN)

Qué evitar

- Alimentos pesados, grasos o grasosos
- Aromas fuertes
- Acostarse antes de al menos 1 hora después de comer
- Comer por 2 a 3 horas antes de acostarse

Para los vómitos (devolver lo que comió)

Qué hacer

- Lleve un registro de la frecuencia con la que vomita, de la cantidad de líquidos que toma y de su peso
- Una vez que el vómito haya finalizado, sorba lentamente una pequeña cantidad de líquido fresco y chupe trozos de hielo o de jugo congelado

Es posible que su médico le recete un medicamento para las náuseas y los vómitos

En el kit de cuidados, se incluyen Queasy Drops®*

Contienen ingredientes que pueden ayudarlo a detener las náuseas y la sequedad bucal. Consulte con su médico antes de utilizarlos.

*Queasy Drops es una marca registrada de Three Lollies, LLC.

FATIGA

La fatiga, o sensación de cansancio, debilidad y falta de energía, es un efecto secundario común de determinados tratamientos contra el cáncer.



Recuerde RIM y llame a su médico o enfermera de inmediato en los siguientes casos:

- Si está demasiado cansado para levantarse de la cama durante 24 horas o más
- Si no puede pensar con claridad
- Si no puede dormir por la noche
- Si se siente cansado (le falta el aire o tiene latidos fuertes o acelerados) luego de hacer actividades leves

CONSEJOS PARA MANEJAR LA FATIGA

Qué hacer

- Duerma suficiente todas las noches (7 a 8 horas)
- Mantenga buenos hábitos de sueño (vaya a dormir a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todos los días)
- Duerma en un dormitorio tranquilo y oscuro con una temperatura agradable
- Manténgase lo más activo posible. Es mejor comenzar de a poco. Solo haga más cuando pueda. Consulte con su médico para obtener recomendaciones

CONSEJOS PARA MANEJAR LA FATIGA (CONTINUACIÓN)

Qué hacer

- Planee con anticipación. Decida qué actividades son más importantes para usted, y, si es posible, intente programarlas a lo largo del día para poder tomarse descansos
- Lleve una dieta nutritiva y equilibrada (asegúrese de consumir suficientes calorías y proteínas para que su cuerpo cuente con la energía que necesita)
- Considere reunirse con un dietólogo registrado que se especialice en ayudar a personas con cáncer

Qué evitar

- Comidas muy pesadas antes de ir a dormir
- Cafeína cerca de la hora de acostarse. Si consume cafeína, asegúrese de que falten entre 6 y 8 horas para ir a dormir. La cafeína se encuentra en los líquidos (como refrescos y café), en los alimentos (como el chocolate) y en algunos medicamentos

SÍNDROME DE MANO Y PIE (HFS, EN INGLÉS)

El HFS es un efecto secundario que provoca síntomas como dolor e hinchazón en las manos y los pies. Puede ser grave.

Es posible que su médico se refiera al HFS como el síndrome de eritrodisestesia palmoplantar (PPES, en inglés).



Recuerde RIM y llame a su médico o enfermera de inmediato si observa algo inusual, como, por ejemplo:

- La piel está enrojecida o hinchada
- Siente un hormigueo o ardor, o la piel sensible al tacto
- Tiene callos gruesos o ampollas
- Tiene la piel agrietada, descamada o con peladuras
- Tiene ampollas, úlceras o lesiones en la piel
- Le cuesta caminar o usar las manos (especialmente debido al dolor)



Comience a usar la crema Udderly Smooth®* Extra Care, que se incluye en el kit.

Siga las instrucciones del paquete o utilícela según las indicaciones de su médico.

Hable con su médico sobre el uso de cremas que se consiguen en la farmacia, como clobetasol y halobetasol.

CONSEJOS PARA AYUDAR CON EL SÍNDROME MANO-PIE

Qué hacer

- Use un paquete de hielo si siente calor en las manos o los pies (enfríelos durante 15 a 20 minutos)
- Tome duchas o baños fríos
- Use ropa suelta y cómoda, calzado que le quede bien, guantes de algodón y calcetines para ayudar a proteger sus manos y pies
- Palmee suavemente la piel para que se seque luego de lavarse las manos o de bañarse
- Use lociones suaves sin perfume

Qué evitar

- Calor (agua caliente, duchas y baños calientes, luz directa del sol y de otras fuentes de calor). El calor puede empeorar los síntomas o aumentar las probabilidades de que aparezcan
- Presionarse, friccionarse o refregarse las manos o los pies
- Utilizar martillos, palas, cuchillos u otras herramientas

HIPERTENSIÓN (PRESIÓN ARTERIAL ALTA)

Es importante tomarse la presión antes de comenzar a tomar el medicamento y continuar haciéndolo regularmente durante el tratamiento.

Lleve un registro de las mediciones de la presión para poder avisarle al médico si se produce algún cambio. La hipertensión puede ser grave.



Recuerde RIM y llame a su médico o enfermera de inmediato en los siguientes casos:

- Si su presión arterial aumenta repentinamente
- Si su presión arterial se encuentra fuera del rango recomendado (la presión arterial normal es 120/80). Hable con su médico sobre sus metas relacionadas con la presión arterial
- Si se siente mareado
- Si tiene dificultad para respirar
- Si tiene algún síntoma nuevo o que empeora (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de pecho, cambios en la visión)

CONSEJOS PARA AYUDAR CON LA HIPERTENSIÓN

Qué hacer

- Hable con su médico sobre cómo controlar regularmente la presión arterial
- Lleve una dieta saludable (coma granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa, como yogur)
- Haga ejercicio regularmente
 - Caminar, trotar, andar en bicicleta y nadar son ejemplos de los mejores tipos de ejercicios que pueden ayudar con la presión arterial
 - Hable con su médico acerca de qué tipos de ejercicios recomienda para usted

Qué evitar

- Demasiada sal, cafeína o bebidas alcohólicas

Ninguno de los productos a los que se hace referencia en estos consejos es propiedad de Exelixis, Inc. o sus afiliados. Estos consejos no respaldan esos productos y se pueden utilizar otros productos similares. Los fabricantes de esos productos no respaldan estos consejos.

