

Salut/



 Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus  
 977 310 300 - Extensió 54100  
 [www.hospitalsantjoan.cat](http://www.hospitalsantjoan.cat)  
 [oncologia@hospitalsantjoan.cat](mailto:oncologia@hospitalsantjoan.cat)  
 @HospitalReus

## Guia d'acollida

**Hospital de Dia d'Oncologia**  
Hospital Universitari Sant Joan de Reus



**Immunoteràpia / Teràpia dirigida**

## IMMUNOTERÀPIA / TERÀPIA DIRIGIDA

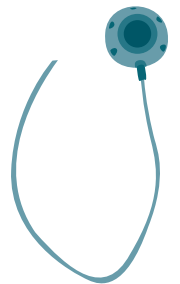
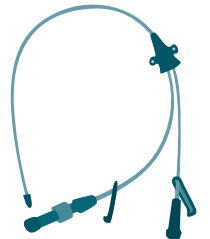
### Heu començat un tractament d'immunoteràpia.

Aquest full té la finalitat d'ajudar-vos a aclarir els dubtes que se us puguin presentar pel que fa als efectes secundaris més freqüents associats al tractament amb immunoteràpia i aportar les recomanacions higienicodietètiques les quals us poden ajudar a prevenir-los o alleugerir-los. No oblideu, però, que aquesta informació escrita no substitueix el diàleg amb el personal mèdic i d'infermeria.

La **immunoteràpia** és un tipus de tractament contra el càncer que estimula les defenses naturals del nostre cos per combatre el càncer. Utilitza substàncies produïdes per l'organisme o en un laboratori per millorar el funcionament del sistema immunològic i destruir les cèl·lules canceroses. Pot reforçar o canviar el sistema immunitari per trobar i atacar les cèl·lules canceroses.

L'administració d'aquest tractament consisteix en administrar fàrmacs per via intravenosa. Per tant, serà necessari col·locar una via venosa perifèrica o una via central (PICC / reservori venós). Per rebre aquest tractament no és necessari venir en dejú.

Com qualsevol fàrmac, té efectes secundaris no desitjats. La gran majoria d'aquests efectes són lleus o moderats i reversibles si es detecten a temps i es tracten de manera adequada. És molt important, per tant, que no prengueu cap medicament sense prèvia consulta mèdica, i que notifiqueu al vostre metge de capçalera i/o a altres especialistes que visiteu que heu iniciat un tractament amb immunoteràpia.



Els efectes secundaris solen aparèixer a les 24/48 h de l'inici del tractament i la seva durada dependrà de cada individu. Heu de saber que no tots els efectes secundaris que hi ha descrits a continuació poden aparèixer, però això no vol dir que el tractament no us està fent efecte.

### Possibles efectes secundaris i recomanacions

|                            |                                          |
|----------------------------|------------------------------------------|
| ▪ Cansament i astènia      | ▪ Sequedat de pell i mucoses             |
| ▪ Mucositis                | ▪ Diarrees                               |
| ▪ Fotosensibilitat         | ▪ Febre                                  |
| ▪ Erupció cutània i prurit | ▪ Canvis en la concentració i la memòria |

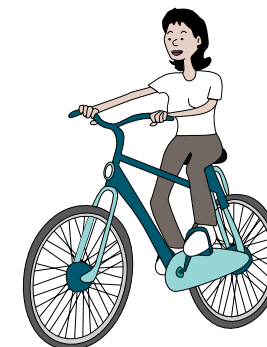
#### Cansament / Astènia

Es descriu com una falta d'energia que impedeix dur a terme, fins i tot, petits esforços quotidians, o una falta de forces generalitzada que s'alleuja amb el descans.

- Presenta cansament que no disminueix malgrat descans.
- Presenta cansament molt intens després de l'activitat física quotidiana.
- Presenta cansament sense fer activitats físiques.
- Presenta dificultat per concentrar-se.
- El cansament interfereix la vida quotidiana i dificulta les relacions socials, el treball...
- Necessiteu romandre al llit durant més temps del necessari.

### Recomanacions

- **Fer exercici.** Tot i que fer qualsevol esforç físic pot suposar un esforç considerable, l'augment de l'activitat física pot reduir realment el cansament. Es recomana que dugueu a terme exercicis suaus, diaris; els més adequats són els exercicis lleugers: caminar (passejos a l'aire lliure), bicicleta estàtica o natació. En funció de la situació general, de l'edat i de la presència d'altres patologies concomitants, es valorarà l'exercici més apropiat. Feu uns 30 minuts diaris o 3-4 hores setmanals.



- És molt important mantenir una **rutina diària estructurada**.
- Intentar portar una **vida el més normal possible**.

- **Control nutricional adequat.** És possible que perdeu pes durant el tractament. La ingesta de les calories necessàries, així com els líquids, proteïnes i altres aliments, ajuden a prevenir la fatiga i a augmentar l'energia. Es recomana que feu una dieta equilibrada menjant de tot amb un consum diari d'1,5 l d'aigua.



- **Estat d'ànim.** La càrrega emocional associada a la malaltia pot esgotar. Si és necessari, podeu sol·licitar consulta amb l'equip de psicooncòlegs, el qual pot ajudar-vos a disminuir la tensió acumulada i, consegüentment, millorar el cansament.

### Mucositis

Es tracta de la inflamació de la mucosa del tracte digestiu i s'estén des de la boca fins a l'anus. Es manifesta principalment amb enrogiment i/o úlceres. Inicialment, sol aparèixer sequedat bucal i sensació cremant, i pot evolucionar a dolor intens (si apareixen grans úlceres), fet que pot dificultar l'alimentació.

Sol autolimitar-se en el temps i la durada mitjana és de 10 a 14 dies.

### Recomanacions

- **Higiene bucal adequada:** Ús de raspall suau i fer glopejos orals amb col·lutoris sense alcohol. Es recomana fer glopejos amb aigua de farigola i/o bicarbonat.
- **Hidratar els llavis** amb bàlsams o vaselina pels llavis.
- **Beure molts líquids**, preferiblement aigua, per mantenir la boca hidratada. Fer petits glopets durant els àpats ajuda a lubricar la boca, per tant, ajuda a menjar.
- **Xuclar gel** (menjar gelats de gel) i menjar caramels humiteja la boca.
- **Evitar** aliments **àcids, amargs, picants, molt salats o molt condimentats**.
- **Evitar** els aliments **calents**.
- **Evitar** begudes **gasoses**.
- **Prendre** preferentment aliments **tous o triturats**.
- Si teniu una ingesta escassa, valorar **afegir aliments proteics** (formatge, clara d'ou, fruits secs triturats, iogurts rics amb proteïna...).
- Si utilitzeu **pròtesis dentàries**, és aconsellable usar-la només durant els àpats.
- En cas d'aparèixer alguna nafra, es poden aplicar pomades bucals amb **àcid hialurònic**, de venda a les farmàcies.



### Fotosensibilitat

Reaccions d'hipersensibilitat que es produeixen a la pell amb l'exposició solar.

### Recomanacions

- Es recomana **no exposar-se a les radiacions solars** en hores de màxima incidència (migdia) i utilitzar de forma generalitzada **cremes amb fotoprotecció alta**, sobretot a les zones que estan més exposades (cara, coll, pit).
- No confiar només en el protector solar: feu servir gorres, barrets i roba de màniga llarga per protegir les àrees sensibles i més exposades al sol.
- **Protegir** també els llavis.
- És possible tenir la necessitat de portar **ulleres de sol**.
- Cobrir-se el cap amb **gorres, barrets o mocadors**.
- **Beure líquids** per mantenir-vos hidratat i fresc.



### Sequedat de pell i mucoses

Aparició d'**envermelliment i descamació** del cuir cabellut i cel·les, a més de **sensació de calor i cremor** a la cara juntament amb envermelliment.

**Al voltant dels dits**, tant de les mans com dels peus, poden aparèixer **esquerdes en les puntes dels dits**, a més de l'aparició de **butllofes** a les **plantes dels peus o palmells de les mans**.

També us podeu trobar amb un augment del **creixement del cabell i augment del borrisol** de la cara, així com del **creixement de les pestanyes**.

Pot ser que tingueu **sequedat ocular**, la sensació de tenir un cos estrany a l'ull, irritació ocular, picor o coïssor.



### Recomanacions

- **Hidratar-vos** la pell amb cremes hidratants dues vegades al dia, sobretot després de la dutxa.
- Utilitzar **cremes hidratants amb urea, àcid salicílic, amoníac o àcid làctic**.
- **Evitar el contacte amb agents irritants de la pell** (locions facials, sabons que no tinguin PH neutre). Ús de guants en cas d'haver de fer servir productes de neteja o desinfecció.
- **No** emprar **productes per l'acne**, atès que provoquen més sequedat.
- **Protegir-vos del sol**.
- Fer servir **sabons neutres**.
- A l'hora de dutxar-vos, **no** fer servir **esponges que raspin o exfoliïn**.
- Utilitzar **aigua tèbia** per la dutxa, no extremadament calenta.
- **Assecar-vos a tocs**.
- Posar-vos **roba còmoda i calçat còmode** que no estrenyi.
- **Beure molta aigua** per estar hidratat per dins.
- **Ús de llàgrimes artificials** de venda a les farmàcies.
- **Evitar l'exposició al sol** i fer ús de cremes amb fotoprotecció alta.
- Ús d'**ulleres de sol**.



### Erupció cutània i prurit

És comú que apareguin erupcions a la pell juntament amb picor.

### Recomanacions

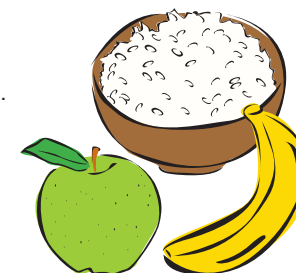
- Aplicar cremes/pomades hidratants sobre el cos, fins i tot pomades que portin algun tipus d'antihistamínic per la picor, si hi ha presència.
- **Mateixes recomanacions que per la sequedat de la pell i mucoses explicades anteriorment.**

### Diarrea

Es tracta de deposicions toves i/o líquides, a més de l'augment de la freqüència. Pot presentar o no incontinència. També pot anar acompanyada o no de nàusees i dolor abdominal, fins i tot amb sang a la femta.

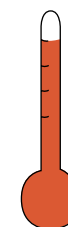
### Recomanacions

- Ingerir **abundants líquids** (aigua, brous, infusions...).
- **Dieta astringent** amb poma, plàtan, arròs.
- **Evitar** dietes en alt contingut en **fibra i lactosa**.



### Febre

Podeu presentar episodis de febre a 38°C durant les primeres 24-48 h de rebre el tractament. En aquest cas podeu prendre paracetamol (si no sou al·lèrgic).

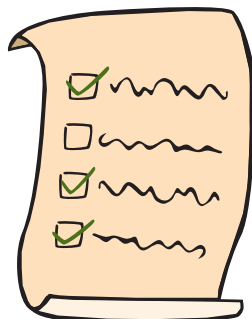


### Canvis en la concentració i la memòria

Algunes persones tenen dificultat en concentrar-se durant i després de la quimioteràpia. A causa de la falta d'atenció, es pot produir una pèrdua significativa de la memòria. Aquesta afecció generalment millora o es resol després que finalitzi la immunoteràpia.

### Recomanacions

- Fer una **llista de recordatoris diaris**, de la mateixa manera que heu de fer una llista de les coses que vulgueu consultar a l'oncòleg o a l'infermer que us administra el tractament, el dia de la visita o del tractament.
- Tornar a **col·locar els objectes**, com les claus, **al mateix lloc** on eren. Això ajuda que pugueu trobar-les fàcilment.
- **Emmagatzemar els números de telèfon importants al telèfon mòbil**, o bé posar una llista al costat del telèfon de casa. Podeu portar una llibreta d'adreces en cas d'oblidar el telèfon mòbil quan sortiu.
- Portar **una petita llibreta i un bolígraf o un llapis per escriure notes i recordatoris**. També podeu descarregar-vos una aplicació per prendre notes al telèfon mòbil i a la tauleta.
- Fer **una sola cosa alhora**.
- **Descansar** les hores recomanades.
- **Fer exercici**. Ajudarà el vostre cervell a romandre alerta.



### ALTRES RECOMANACIONS

#### Hàbits tòxics

És recomanable **deixar de fumar i no beure alcohol** durant el tractament perquè tenen un efecte potencial en empitjorar els efectes secundaris com les nàusees i vòmits, a més de la mucositis, sequedat de boca, entre d'altres.

El consum de tabac es pot reduir o parar gràcies a les **substàncies substitutives** que contribueixen a **alleugerir els símptomes de l'abstinència**, redueixen l'impuls de fumar i ajuden contra les recaigudes.



#### Teràpies complementàries

L'ús de plantes medicinals, minerals, vitamines i altres productes que s'anomenen "naturals" no sempre és innocu.

Si us heu plantejat utilitzar aquest tipus de teràpies és important que ho comuniqueu al vostre oncòleg perquè us ajudi a valorar si el seu ús us pot ser beneficiós o no, tant per controlar la vostra malaltia com els possibles efectes secundaris.

## QUAN RECÓRRER A URGÈNCIES?

- **Febre de 38°C** o més passada una setmana de l'administració del tractament.
- **Diarrea:** si feu de **4 a 6 deposicions** en el període de 24 h que no cedeix amb tractament.
- **Tos** amb **dolor toràctic** de brusca aparició, o bé, tos amb **difficultat per respirar**.
- **Picor i malestar de les erupcions cutànies** que no cedeixen amb les cremes hidratants.
- **Creixement** constant de **l'extensió de l'erupció cutània**.
- **Supuració** de les vesícules de l'erupció cutània.
- **Cansament extrem**, impossibilitat de dur a terme les activitats de cura personal.
- **Llagues a la boca** que **impedeixen** que us **pugueu alimentar**.
- Consultar si apareix **dolor** que amb l'analgèsia convencional o pauta no cedeix.

**En definitiva, qualsevol altre signe o símptoma que us impedeixi alimentar-vos, hidratar-vos o que us impedeixi tenir un benestar que no pugueu conviure-hi.**

## HORARI HOSPITAL DE DIA D'ONCOLOGIA

Per a qualsevol dubte sobre el tractament i/o efectes secundaris que tingueu no dubteu en consultar-nos.

El nostre telèfon de contacte és el **977 310 300**, extensió **54100**.

**Horari:** de dilluns a divendres, de **9 a 21** hores.



## HORARI URGÈNCIES D'HOSPITAL DE DIA ONCOLOGIA

De dilluns a divendres, de **9 a 21** hores.

Fora d'aquest horari, festius i caps de setmana, recorreu a les **Urgències Generals** de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus.

**<https://menjardurantelcancer.cat>**

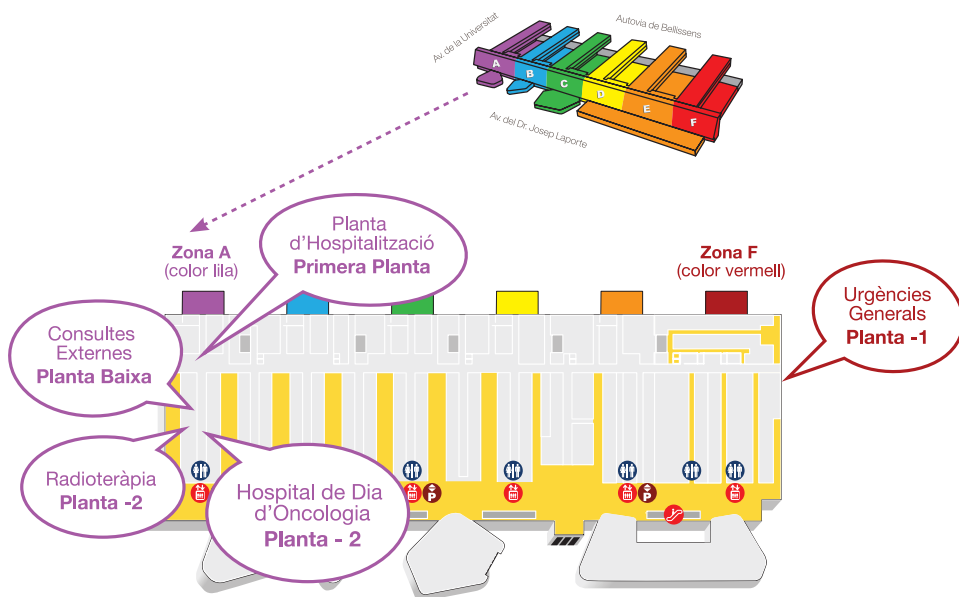
És una pàgina web realitzada amb el suport científic i tècnic de la Fundació Alicia, ICO (Institut Català Oncològic), Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (IDIBELL), Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV) i la Universitat de Barcelona (UB), on es donen unes pautes generals dietètiques, que en cap cas substitueixen a les indicacions individualitzades donades per l'equip sanitari d'Oncologia.

Hi podeu trobar exemples de receptes que poden ajudar a atenuar els efectes secundaris del tractament que vagin lligats a la manera o al tipus d'aliment.

## Institut d'Oncologia de la Catalunya Sud (IOCS)

L'Institut d'Oncologia de la Catalunya Sud (IOCS) és el Centre de Referència Oncològic de la Demarcació de Tarragona, i està compost per diferents serveis i unitats:

- Servei d'Oncologia Mèdica
- Servei d'Oncologia Radioteràpica
- Unitat de Cures Pal·liatives Oncològiques
- Unitat de Psicooncologia
- Unitat de Consell Genètic en Càncer



## Llista de recordatoris