

Salut/



🏠 Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus
☎ 977 310 300 - Extensió 54100
🌐 www.hospitalsantjoan.cat
✉ oncologia@hospitalsantjoan.cat
📱 @HospitalReus

Guia d'acollida

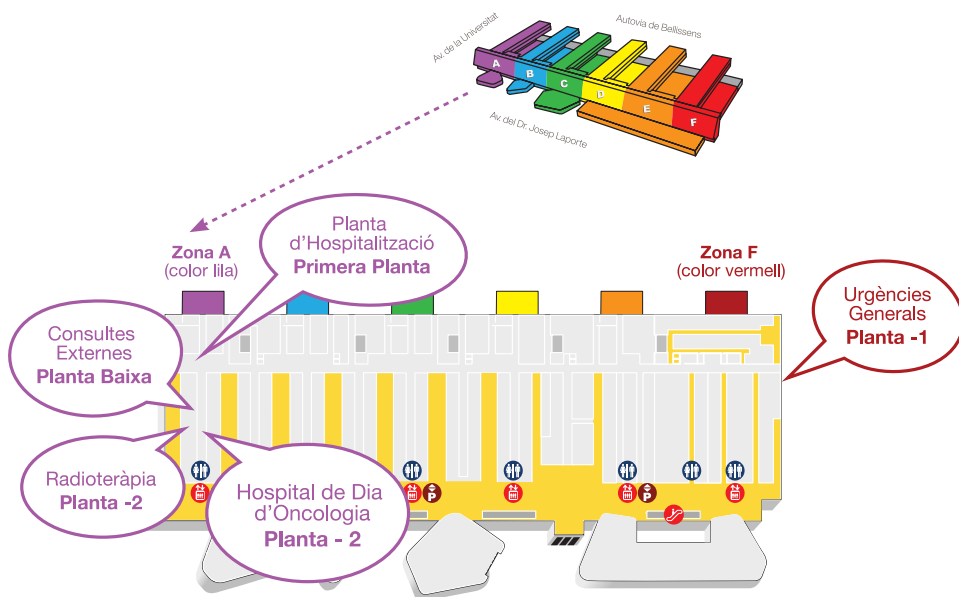
Hospital de Dia d'Oncologia
Hospital Universitari Sant Joan de Reus



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



QUIMIOTERÀPIA

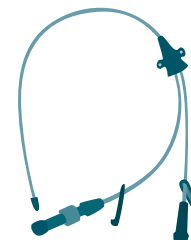
Heu començat un tractament de quimioteràpia.

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 quimioteràpia i aportar les recomanacions higienicodietètiques que 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 **quimioteràpia** que rebreu consisteix a administrar fàrmacs per via intravenosa per destruir les cèl·lules canceroses. 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 quimioteràpia.

Els efectes secundaris solen aparèixer a les 24/48 h de l'inici del tractament i la durada dels mateixos 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	▪ Estrenyiment
▪ Nàusees i vòmits	▪ Sequedat de pell i mucoses
▪ Mucositis	▪ Febre
▪ Fotosensibilitat	▪ Disfuncions sexuals
▪ Diarrea	▪ Canvis en la concentració i memòria

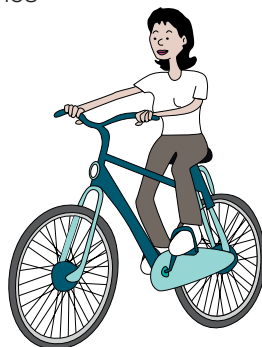
Cansament / Astènia

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 no 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.

Nàusees i vòmits

Aquests dos símptomes poden anar junts o no. La millor manera de controlar-los és prevenir-los. Juntament amb el tractament de quimioteràpia, també s'administren medicaments eficaços per la seva prevenció.

Recomanacions:

- És convenient **relaxar-se abans del tractament**. Pot ajudar-vos a sentir menys nàusees.
- Es recomana **menjar abans del tractament de quimioteràpia** —no s'ha d'administrar el tractament en dejú—. Es recomana **portar menjars lleugers o refrigeris durant el tractament**, sobretot si dura diverses hores.

- **Menjar a poc a poc. Mastegar bé** els aliments.
- Fer àpats lleugers i evitar-ne d'abundants. És preferible repartir el menjar en diverses peces de petita quantitat.
- Triar aliments que us **resultin agradables**.
- Aprofitar per **menjar en els moments en què tingueu gana** (habitualment l'esmorzar). La pèrdua d'apetit és freqüent els dies posteriors al tractament.
- Prendre **líquids abans dels àpats** i disminuir la ingesta de líquids durant els àpats per tenir menor sensació de plenitud.
- **Evitar els aliments greixosos, fregits o molt dolços**.
- **No estirar-se després de menjar**: és millor romandre assegut una estona — unes dues hores—.
- Mantenir una correcta **higiene bucal**.
- **Evitar al màxim** el consum de **begudes alcohòliques, tabac**, etc.
- **Limitar les begudes gasoses** durant el tractament, atès que afavoreixen les nàusees.
- **Demanar ajuda** a familiars i amics per dur a terme les compres d'aliments i preparar els àpats.



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 bucal 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 les 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**.
- **Beure líquids** per mantenir-vos hidratat i fresc.

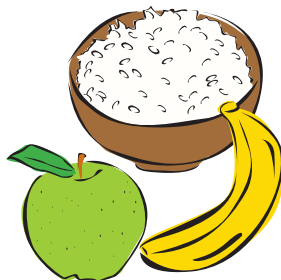


Diarrea

Es tracta de deposicions toves i/o líquides, a més de l'augment de la freqüència. Pot presentar o no incontinència.

Recomanacions

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



Estrenyiment

Consisteix en la disminució del nombre de deposicions (menys de dues vegades a la setmana) associat a més duresa de les femtes.

Recomanacions

- Prendre **aliments rics en fibres**.
- Beure **abundant aigua**.
- Fer **exercici físic** moderat diàriament (caminar), per tal d'augmentar el moviment intestinal.
- Intentar anar a una **hora fixa al bany**, per tal d'educar l'intestí.
- **Tractament farmacològic** (consultar-ho a infermeria o al vostre metge).



Sequedat de pell i mucoses

Aquests tractaments provoquen en la pell una sensació de sequedat, tibantor i coïssor, a més, pot provocar descamació i enrogiment.

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**.
- **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**.
- **Beure molta aigua** per estar hidratat per dins.

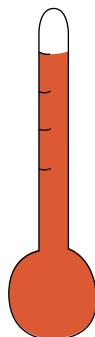


Febre

Augment de la temperatura corporal a 38°C o més, acompanyada o no de calfreds i tremolins.

Recomanacions

- **Mesurar la temperatura** només en cas de no trobar-vos bé, o bé, si presenteu tremolins i calfreds.
- **La febre que apareix a les 24 h** després de l'administració de la quimioteràpia no és important, ja que és provocada per la medicació administrada. Us podeu prendre un antitèrmic, com per exemple el paracetamol.
- **La febre que apareix a partir dels cinc dies** de l'administració de la quimioteràpia és la febre que sí que se li ha de fer cas; en aquest cas, **aneu a urgències**.



Disfuncions sexuals

L'esterilitat i/o la modificació en el material genètic, a més, de l'alteració de l'activitat sexual també poden ser degudes als tractaments quimioteràpics. Els problemes més freqüents són la pèrdua del desig sexual en homes i dones.

En els homes, a més, poden aparèixer problemes per assolir i mantenir una erecció, incapacitat per a ejacular o ejaculació retrògrada o impossibilitat d'assolir un orgasme. Així mateix, la funció gonadal pot estar alterada durant els tres primers anys de la fi de tractament, tot i que en alguns casos, pot ser més perllongada i, fins i tot, pot arribar a ser permanent.

En el cas de les dones, sovint apareix dolor durant el coït, canvis en la sensibilitat genital per dolor, falta de sensibilitat o capacitat disminuïda per arribar a l'orgasme. També poden aparèixer alguns tipus d'alteració en la menstruació:

- **Amenorrea transitòria:** consisteix en l'absència de menstruació durant un període igual o superior a 6 mesos; sent la seva durada variable (mesos-anys).
- **Amenorrea permanent o menopausa:** absència de menstruació durant un període de temps superior a 12 mesos de manera irreversible. La seva incidència augmenta amb l'edat de la pacient en el moment del tractament.

Tot i tenir aquestes alteracions de la menstruació, no és del tot probable que no us pugueu quedar embarassada.

Recomanacions

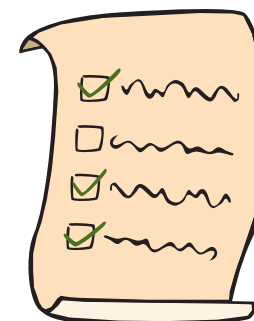
- Utilitzeu durant el tractament mètodes anticonceptius eficaços pel risc associat d'alteracions genètiques i teratogèniques.
- Els homes que desitgin descendència han de demanar informació sobre la criopreservació de semen previ al tractament quimioteràpic.

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 quimioteràpia.

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 ajudarà 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 que us oblideu el telèfon mòbil quan sortiu.
- Portar **una petita llibreta i un bolígraf o un llapis per escriure notes** i recordatoris. També podeu descarregar-vos alguna 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.
- Fer coses per **exercitar el vostre cervell**, com ara fer trencaclosques, **jocs** de paraules, pintar, tocar un instrument o aprendre un nou passatemps.
- Utilitzar un **calendari o organitzador diari** per portar un registre de les cites, activitats i dates rellevants que s'aproximen.
- Col·locar **notes adhesives** a casa vostra i al vostre lloc de treball per recordar les **tasques importants**. També podeu establir recordatoris fent servir el calendari del correu electrònic o telèfon.

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 des de l'administració del tractament.
- Aparició de nàusees, si interfereixen amb la capacitat de menjar i **no cedeixen amb el tractament**.
- Si teniu nàusees o fins i tot vòmits malgrat el tractament pautat, comuniqueu-ho al vostre oncòleg, que us pot recomanar una altra medicació per reduir-los i ajudar a prevenir l'aparició en els cicles pròxims. És molt important contactar amb el vostre equip d'oncòlegs si no podeu ingerir aliments o aigua a causa de les nàusees intenses o els vòmits; també si els símptomes empitjoren al llarg del tractament.
- **Vòmits**: si teniu vòmits **més de 4/5 cops** en un període de 24 h.
- **Diarrea**: si feu de **4 a 6 deposicions** en el període de 24 h, fins i tot fent les mesures dietètiques corresponents i prenent-vos la medicació pautada pel metge (Fortasec/Loperamida).
- **Cansament extrem**, impossibilitat de dur a terme les activitats de cura personal.
- **Llagues a la boca** que **impedeixen** que us pugueu **alimentar**.
- Si apareix **dolor** que amb l'analgèsia convencional o pautada **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 31 03 00**,
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 Biomèdic 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.

Llista de recordatoris