

El paciente oncológico en el centro de la farmacia



Rosalía Gozalo Corral
Vocal Dermofarmacia COFM
Farmacia Las Gemelas (Madrid)





- C/Real de Arganda 40, Vallecas, Madrid
- [lasgemelascomes](https://www.lasgemelascomes.com)
- 913 317 703
- TW: @rosaliagozalo
- [rosalia@lasgemelascomes](mailto:rosalia@lasgemelascomes.com)



Esta farmacia está a tu lado,
antes, durante y después del tratamiento oncológico,
ofreciendo **soluciones específicas**

sesderma
listening to your skin





COSMÉTICA ONCOLÓGICA

PROTESIS MAMARIA

QUIMIOTERAPIA

RADIOTERAPIA

MUCOSITIS



¿PREVENCIÓN? No se puede prevenir pero... el riesgo se puede reducir

Ejercicio físico regular (4 horas semana)

Evitar sobrepeso y obesidad

Evitar consumo regular de alcohol y tabaquismo

Entender el tratamiento

- Tratamiento **local**: cirugía y radioterapia
- Tratamiento **sistémico**: quimioterapia y hormonoterapia
- Tratamiento **Adyuvante**: tratamiento profiláctico para reducir el riesgo de recidiva
- Tratamiento **Neoadyuvante**: tratamiento sistémico para reducir el tamaño del tumor

....y los tratamientos

¿CÓMO
AFECTAN A LA
SEXUALIDAD?

¿COMO
AFECTAN
A LA FERTILIDAD?

Radioterapia y sus efectos secundarios

- Cansancio temporal
- Reacciones en la piel: alteraciones muy similares a una quemadura solar.
- Caída del pelo (depilación) sobre todo en la zona de la axila.
- Edema
- Linfedema

Minimizar los efectos secundarios de la radioterapia

- No aplicar ningún tipo de crema, pomada o loción sobre la zona de tratamiento sin consultarlo
- No cubrir la zona de tratamiento con esparadrapo, tiritas etc., ya que al tratar de despegarlos, puede provocar lesiones en la piel.
- Lavar la piel que va a recibir el tratamiento empleando jabones neutros.
- Secar la piel de la zona de tratamiento, suavemente con pequeños toques.
- Si la axila está incluida en el área de tratamiento, no depilar ni aplicar desodorante.
- Evita lesiones (rasguños, cortes en la piel, etc.) en el área de tratamiento.
- Cuidado con el sol, no se deben exponer al sol las zonas radiadas

Ropa adecuada durante el tratamiento de Radioterapia

- Es aconsejable utilizar ropa **poco ajustada**.
- **Evitar** prendas con elásticos sobre la piel del tratamiento
- Utiliza ropa de fibras **naturales** (algodón, lino...) ya que son menos irritantes y más cómodas.

Alimentación

- Antes y durante el tratamiento con radioterapia es aconsejable realizar una alimentación **sana y equilibrada** que te ayude a mantenerte fuerte y así, tolerar mejor el tratamiento.
- Por lo general, **no es necesario modificar la dieta** durante el tratamiento, salvo en caso de complicaciones o radioterapia sobre el abdomen

Recomendaciones en radioterapia a bdominal o pélvica

- Desde el principio del tratamiento es aconsejable adecuar el tipo de dieta con el fin de disminuir efectos secundarios como las diarreas:
- La dieta ha de ser pobre en residuos, es decir, con poco contenido en fibra.
- Evita una dieta rica en grasas.
- Evita la leche. Sustitúyela por derivados (yogures o queso)
- Bebe abundantes líquidos para prevenir la deshidratación.
- En el caso de molestias urinarias, es importante beber abundante líquido

Alteraciones en la boca

BOCA SECA

- Bebe **pequeñas cantidades** de agua muchas veces al día.
- **Evita** comidas secas, añadiendo salsas o caldos.
- Es preferible tomar la comida en **puré**.

MUCOSITIS

- **Evita** alimentos ácidos (naranja, pomelo, limón, etc.).
- **Evita** alimentos duros (galletas, patatas fritas, frutos secos, etc.), que puedan erosionar la mucosa.
- Toma alimentos **fríos** o a temperatura ambiente. Las comidas calientes son irritantes.

Dificultad para tragar y falta de apetito

En el caso de disfagia o dificultad para tragar:

- Introduce en su boca pequeñas cantidades de alimento.
- Evita alimentos sólidos como pan o carne, ya que son más difíciles de tragar.
- Es preferible que prepares los alimentos en puré.
- Ayúdate con un poco de agua que te facilite la deglución.

En el caso de falta de apetito:

- Come poca cantidad un mayor número de veces. Haz 5 ó 6 comidas al día.
- Toma alimentos que te gusten en el momento que te apetezcan, sin esperar a la hora de la comida.
- Elige alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, arroz, pasta,..). Son la base de la alimentación y te proporcionarán energía.
- El médico puede recomendarte suplementos nutricionales que aporten un extra de calorías a la dieta.

Quimioterapia

LA IMPORTANCIA DEL PAPEL TRANQUILIZADOR
Y ACLARATIVO DEL FARMACEUTICO

....no tienen
por qué aparecer todos los síntomas descritos.



**¿Por qué se
producen los
efectos
secundarios?**

**¿Cuándo
aparecen y
cuánto tiempo
suelen durar?**

Nausea y vómitos: recomendaciones

- Reparte la comida en pequeñas cantidades (5-6 veces al día).
- Evita olores desagradables. Es preferible que en los días posteriores al tratamiento otra persona se encargue de preparar las comidas.
- Es aconsejable tomar las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas.
- Come despacio, masticando bien los alimentos.
- Evita comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera, etc.), ya que dificultan la digestión.
- Descansa después de cada comida, preferiblemente sentado, al menos durante una hora.
- No olvides tomar la medicación que te haya recetado el médico.
- No comas nada al menos durante 2 horas antes de acudir al hospital para recibir la quimioterapia.



Diarrea: recomendaciones

- La quimioterapia afecta a las células que recubren el intestino, el funcionamiento del mismo se puede ver alterado.
- Pasadas 2-3 horas comienza a ingerir lentamente líquidos, preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos, a lo largo del día.
- Evita tomar lácteos y derivados.
- Cuando la diarrea comience a mejorar, puedes ingerir alimentos en pequeñas cantidades
- Prepara los alimentos cocidos o a la plancha.
- Evita comidas con mucha fibra (fruta, verduras, hortalizas o cereales integrales).
- Elimina de la dieta las bebidas irritantes como café o bebidas alcohólicas.
- Evita alimentos que produzcan flatulencia como legumbres, espinaacas, repollo, coliflor y otros.

Estreñimiento: recomendaciones

Es importante que trates de modificar tu alimentación e incrementar la actividad física para favorecer el tránsito intestinal.

Los siguientes consejos pueden servirte para aliviar el estreñimiento:

- Toma alimentos ricos en fibra como pan o arroz integral, frutas, verduras, frutos secos, etc... ya que favorecen el tránsito intestinal.
- Las legumbres son alimentos muy ricos en fibra. Es aconsejable que las tomes varias veces a la semana.
- Bebe líquidos abundantes a lo largo del día.
- Ten un horario fijo para ir al cuarto de baño. No ignores la necesidad de evacuar tu intestino.
- No olvides consultar con tu médico antes de tomar por tu cuenta cualquier laxante.
- Haz ejercicio suave todos los días. El más adecuado es caminar.

Alteración en la percepción del sabor: recomendaciones

- Prepara comidas con buen aspecto y olor agradable.
- Realiza enjuagues antes de comer.
- Sustituye los cubiertos habituales por unos de plástico en el caso de que tengas sabor metálico.
- Utiliza especias o condimentos suaves en la preparación de las comidas.

Alteraciones en la mucosa bucal: recomendaciones

Antes de iniciar el tratamiento:

- Realiza una adecuada higiene bucal.
- Consulta con el dentista varias semanas antes de iniciar el tratamiento, para que valore el estado de la boca y pueda realizar los tratamientos oportunos (limpieza de la misma, empaste de piezas cariadas, tratamiento de abscesos, etc.).

Durante el tratamiento:

Es fundamental mantener una buena higiene bucal y dental para reducir el riesgo de complicaciones:

- Utiliza un cepillo con cerdas suaves (preferiblemente infantil) para evitar lesionar las encías.
- Cepíllate los dientes después de cada comida (incluido almuerzo y merienda).
- No utilices colutorios que contengan alcohol y puedan irritar la mucosa.
- Utiliza pasta de dientes suave.
- Utiliza el hilo dental para limpiar la placa entre los dientes.
- No fumes ni consumas bebidas irritantes como alcohol o café.

Si aparece la mucositis:

- Extrema aún más la limpieza de la boca (cada 4 horas).
- Realiza enjuagues con agua de bicarbonato o de manzanilla.
- Toma alimentos blandos o triturados, preferiblemente fríos o a temperatura ambiente.
- El médico añadirá, si es preciso, anestésicos locales y tratamiento para evitar la infección por hongos.
- No utilices dentadura postiza salvo para circunstancias imprescindibles como comer.



Alteraciones en la médula ósea: **recomendaciones**

Descenso de los glóbulos rojos: la anemia se acompaña de múltiples síntomas:

- ✓ Debilidad.
- ✓ Cansancio.
- ✓ Sensación de falta de aire ante pequeños esfuerzos.
- ✓ Palpitaciones (aumento de la frecuencia cardíaca).
- ✓ Mareos.
- ✓ Palidez de la piel y de las mucosas.

Recomendaciones:

- ✓ Descanso: 8 horas por la noche y siesta.
- ✓ No hacer esfuerzos
- ✓ Limitar las actividades.
- ✓ Dieta sana y equilibrada.

Alteraciones en la médula ósea: recomendaciones

Descenso de los leucocitos

- Evita el contacto con personas que pudieran tener algún tipo de infección (gripe, catarro, varicela ...).
- Antes de ponerte cualquier vacuna, comenta a tu médico que estás en tratamiento con quimioterapia, ya que la administración de algunas vacunas con las defensas disminuidas puede causarte una infección seria.
- Asimismo, evita el contacto con personas, incluido niños, que hayan recibido vacunas con virus vivo atenuado (por ejemplo, gripe, polio, rubeola, sarampión...).
- Procura tomar medidas para evitar lesiones en la piel, ya que pueden ser un punto de entrada de bacterias:
 - ✓ Hidrata bien la piel diariamente.
 - ✓ Evita cortar las cutículas.
 - ✓ Utiliza guantes cuando estés preparando la comida (pueden protegerte frente a quemaduras y cortes).
- Si tienes alguna herida en la piel, lávala con agua y jabón y añade antiséptico.
- Lávate las manos frecuentemente.
- Mantén una buena higiene bucal.

Alteraciones en la médula ósea: **recomendaciones**

Descenso de las plaquetas. Es importante adoptar una serie de precauciones para evitar posibles hemorragias:

Evita golpes, traumatismos o cortes cuando realices actividades habituales:

- Ten precaución cuando manejes tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante.
- Procura no quemarte con la plancha o mientras cocinas.
- Procura evitar deportes de contacto o de riesgo.
- El cepillado de los dientes ha de ser suave.

Acude a tu médico si aparece un punteado rojo en la piel (petequias), hematomas sin traumatismo previo, sangre en orina, sangrado de encías, etc.

Alopecia

Previo a la caída:

- Emplea siempre champú suave.
- Utiliza habitualmente crema suave para el cabello.
- Seca el pelo al aire o con un secador a baja temperatura.
- No emplees cepillos para acondicionar el cabello mientras se seca.
- No te tiñas el pelo o te hagas permanentes.

Una vez que se ha producido la caída del cabello:

- Utilizar un sombrero, un pañuelo, una gorra o crema protectora.
- Utilizar pelucas: sintéticas o de pelo natural, postizas o permanentes



Piel y uñas

Alteraciones frecuentes:

- De prurito (picor)
- Eritema (color rojo de la piel)
- Sequedad
- Escamación.
- Las uñas se vuelven de coloración oscura, quebradizas, rompiéndose con facilidad y suelen aparecer bandas verticales en ellas.

Recomendaciones:

- Mantén la piel limpia, seca.
- Si tienes la piel seca, evita baños calientes prolongados, que resecan aún más la piel.
- Evita lociones cutáneas que contengan alcohol.
- Utiliza cremas hidratantes diariamente, especialmente en las zonas de roce y alrededor de las uñas.
- Protege las uñas con guantes cuando realices tareas domésticas.
- El sol puede potenciar los efectos de la quimioterapia sobre la piel (fotosensibilidad).

Otros efectos secundarios

Alteraciones neurológicas:

1. Disminución de la sensibilidad
2. Acorchamiento
3. Hormigueos
4. Sensación de pinchazos
5. Pérdida de fuerza y destreza manual

Alteraciones cardiacas

- Los efectos secundarios cardiacos ocurren con determinados fármacos y dependen de la dosis

Alteraciones de la vejiga urinaria

- Determinados fármacos antineoplásicos pueden causar irritación de la vejiga (cistitis) provocando una serie de síntomas como escozor y dolor al orinar, sensación de necesidad urgente de orinar, sangre en la orina, etc.

Otros efectos secundarios

Alteraciones renales

La mayoría de los fármacos antitumorales se eliminan por el riñón. Algunos de ellos pueden dañarlo directamente. Es muy importante mantener una hidratación adecuada durante el tratamiento con quimioterapia, asegurando la ingesta de 2 y medio a 3 litros de agua al día. Esta medida es especialmente importante si tienes vómitos o diarrea. También es de especial relevancia en época de calor.

OTROS TRATAMIENTOS

1. Hormonoterapia
2. Inmunoterapia
3. Radioterapia intraoperatoria
4. Radioterapia estereotáxica
5. Cirugía con láser
6. Crioterapia

Reconstrucción mamaria

- Una mejoría estética
- Una mejoría en la imagen
- Una mejoría en el estado de ánimo
- Recuperar la imagen anterior
- Paliar la descompensación de peso que se produce por la extirpación de la mama
- Recuperar la simetría corporal.

MAS CALIDAD DE VIDA A TRAVES DEL CONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD CON EL APOYO DE LA FARMACIA

Dormir y descansar
Alimentación: Recetas saludables
Adiós al tabaco
Ejercicio regular
Revisiones medicas periodicas



- C/Real de Arganda 40,
Vallecas, Madrid
- lasgemelascomes
- 913 317 703
- TW: @rosaliagozalo
- rosalia@lasgemelascomes



...¡G R A C I A S!

@rosa lia goza lo
voca lia .dermo@cofmes
rosa lia @la sg emela s.c omes
www.la sg emela s.c omes

