

## Folleto de Medidas para la Comodidad del Paciente

Su equipo de atención médica analizará la lista que figura a continuación para prevenir o aliviar algunos de los síntomas y efectos secundarios que puede experimentar al recibir un tratamiento para el cáncer.



### Agua en botella

Es importante que beba mucho líquido durante el tratamiento. Los líquidos ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo, y mantienen húmedas las membranas mucosas (células que recubren la nariz, la boca y la garganta) y ayudan al crecimiento de células sanas. Tome con frecuencia sorbos pequeños de agua o líquidos sin cafeína, sin alcohol y sin gas.

### Bebida deportiva sin gas (Gatorade®/Powerade®)

Las bebidas deportivas sin gas contienen electrolitos importantes que ayudan al cuerpo con sus funciones normales.

### Solución oral para el mantenimiento de electrolitos (Pedialyte®)

Algunos tipos de cáncer o tratamientos para el cáncer pueden causar diarrea, lo que puede hacer que el cuerpo pierda líquidos importantes (deshidratación) y electrolitos. Las soluciones de mantenimiento de electrolitos orales contienen menos azúcar que las bebidas deportivas.

### Loperamida (Imodium®)

La diarrea puede causar deshidratación y reducir el nivel de electrolitos. Es importante que tenga medicamentos para la diarrea en su hogar. Si tiene diarrea, llame a su equipo de atención médica al 732-235-2465 para obtener instrucciones al respecto. Es posible que deba proporcionar una muestra de materia fecal para realizarse el análisis.

### Paletas de hielo

Las paletas de hielo son útiles si no puede tolerar alimentos sólidos porque tiene llagas en la boca, náuseas o diarrea.



### Gelatina (Jello®)

Comer gelatina puede considerarse como parte del consumo de líquido diario. Puede ser útil si tiene llagas en la boca, náuseas o no tolera alimentos sólidos..

## Producto para lavar las frutas y las verduras (Veggie Wash®)

Las frutas y verduras pueden tener bacterias y otros gérmenes debido a la manipulación, el transporte o el almacenamiento en los estantes durante largos períodos. Cuando recibe tratamiento para el cáncer, es importante que no desarrolle infecciones. Lave las frutas y verduras frescas con un producto para lavar frutas y verduras (puede adquirirlo en la mayoría de las tiendas de comestibles) o con un jabón. Enjuague bien con agua.

## Lavado de manos

Es importante que se lave las manos con frecuencia. Lávese con agua y jabón durante al menos 20 segundos para matar muchos de los gérmenes que pueden causar infecciones.



## Desinfectante líquido para manos sin enjuague

Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos líquido. Frótese las manos hasta que se seque.

## Champú para bebés

Se recomienda lavar el cabello con menos frecuencia (día de por medio) con un champú suave. El champú para bebé no es tan fuerte como el champú convencional.

## Acondicionador

Algunos tratamientos para el cáncer pueden causar pérdida o debilitación del cabello. El uso de un acondicionador ayuda a mantener el cabello en las mejores condiciones al evitar las puntas abiertas y secas.



## Cepillo de cabello abierto

Cepíllese el cabello con menos frecuencia; use un cepillo abierto o los dedos.

Seque su cabello al aire cuando sea posible y evite los secadores de cabello, rizadores/alisadores y ruleros.

## Funda de almohada de satén

Duerma sobre una funda de almohada de satén durante el período de tiempo en que el cabello comienza a caerse, ya que es suave con el cuero cabelludo sensible.

## Termómetro digital

Mantenga un termómetro digital oral o un termómetro temporal/frontal en su casa. Se ha descubierto que los termómetros de oídos son imprecisos. Los signos de infección son fiebre, escalofríos o sudores. Recuerde que debe tomarse la temperatura lo antes posible si experimenta alguno de estos síntomas. Debe llamar inmediatamente a su equipo de atención médica al 732-235-2465 si la temperatura es de 100.4 °F o superior.

## Acetaminofén

Los pacientes pueden presentar síntomas similares a la gripe durante el tratamiento. Si se lo indica su equipo de atención médica, puede tomar Tylenol® Fuerza normal (2 comprimidos cada 4 horas) o Tylenol® Fuerza adicional (2 comprimidos cada 6 horas). Si tiene fiebre, NO tome Tylenol® a menos que lo indique su equipo de atención médica.

## Antiácido líquido (Maalox®, Mylanta®)

Algunos tratamientos y medicamentos pueden causar acidez gástrica o malestar estomacal. Los antiácidos líquidos pueden aliviar la acidez gástrica o la sensación de ardor en la garganta, el pecho o el estómago. Pregúntele cómo tomar antiácidos líquidos a su equipo de atención médica.



## Mezclas de condimentos

Es posible que los alimentos no tengan el mismo sabor durante el tratamiento. Agregar condimento puede ayudar a mejorar el gusto, pero tenga cuidado con el contenido de sal.



## Multivitaminas estándares

Una multivitaminas estándar puede ayudar a que su cuerpo se mantenga en las mejores condiciones. Pregúntele cómo tomar una multivitaminas a su equipo de atención médica.

## Caramelos duros sin azúcar (limón/menta) y goma de mascar sin azúcar

Las personas que reciben tratamiento pueden experimentar un sabor a metal, algodón o cartón en la boca. Comer caramelos duros de limón o menta o goma de mascar sin azúcar puede ayudar a disminuir el mal sabor.

## Aerosol nasal con solución salina

Use un aerosol nasal salino si se le seca o esta irritada en la nariz. También puede usar un humidificador por la noche para mantener el aire húmedo mientras duerme.

## Cepillo de dientes extrablando

Puede notar que las encías están muy sensibles o esta irritada. Use un cepillo de dientes extrablando para evitar sangrado o daño en las encías.

## Pasta dentífrica con bicarbonato de sodio

El bicarbonato de sodio mantiene la boca limpia. La pasta dentífrica con bicarbonato de sodio puede mantener la boca limpia y puede ser menos irritante que las pastas dentífricas convencionales. Cepílense los dientes al menos 2 o 3 veces por día.



## Bicarbonato de sodio y enjuagar con sal

Para mantener la boca limpia y húmeda, haga baches con una solución de bicarbonato de sodio y sal entre 5 y 6 veces al día durante 1 o 2 minutos cada vez. Mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal en 1 cuarto de agua. **No trague la solución. Evite usar lavado bucal a base de alcohol.**

### Hidratante labial

Los labios pueden secarse, agrietarse o estar irritada durante el tratamiento del cáncer. Aplíquese hidratante labial con frecuencia, como bálsamo labial, para mantener los labios húmedos.

### Bloqueador solar con factor de protección (SPF) de 30

La piel puede volverse especialmente sensible mientras recibe ciertos tratamientos para el cáncer. Es importante usar un bloqueador solar para evitar daños por los fuertes rayos del sol. Aplique un bloqueador solar con un SPF de 30 o más todos los días cuando salga, incluso durante los meses de invierno.



### Loción hidratante corporal

A muchas personas que reciben tratamientos la piel se les torna seca, se les descama o agrieta. Use una crema hidratante sin lanolina y sin perfume todos los días. Algunas lociones recomendadas: Aveeno®, Eucerin®, Neutrogena® y Cetaphil®. **Evite aplicar loción en las áreas abiertas de la piel.**

### Jabón en barra hidratante para piel sensible

Para ayudar a minimizar la sequedad, la descamación o la piel agrietada, use un jabón de baño hidratante al bañarse. El jabón para piel sensible también puede ser útil para prevenir problemas de la piel, como sarpullidos. Algunos jabones recomendados: jabón para bebés, Neutrogena®, Dove®, Basis® o Cetaphil®. **Evite el jabón que contenga alcohol.**

**Si necesita ayuda de inmediato, llame al 732-235-2465 y seleccione la opción que mejor satisfaga sus necesidades.**