	NOMBRE		CÓDIGO
	EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR		05-1-OD-001
	TIPO DE DOCUMENTO	PROCESO	VERSIÓN 002
	OTROS DOCUMENTOS	MISIONAL	

### ¿QUÉ ES EL ESTÓMAGO Y CUÁL ES SU FUNCIÓN?

El estómago es un órgano del tracto gastrointestinal, en forma de J, que tiene como función el almacenamiento de grandes cantidades de alimentos y desempeña un papel central en la digestión: mezcla el alimento que ingerimos y libera sustancias que ayudan a digerirlo, para que siga su tránsito al intestino delgado y puedan aprovecharse sus nutrientes.

### ¿QUÉ ES EL CÁNCER GÁSTRICO O DE ESTÓMAGO?

El cáncer de estómago es una enfermedad en la que se forman células malignas (cancerosas) en el revestimiento interno del estómago, proliferando de manera descontrolada <sup>[1-4]</sup>.


### ¿QUÉ TAN FRECUENTE ES EL CÁNCER GÁSTRICO?

- A nivel mundial es el cuarto cáncer más común con respecto a su incidencia, con una proporción de 2:1 respecto al sexo hombre-mujer
- Tiene una edad de presentación promedio de 65 años.
- Las tasas más altas en incidencia se presentan en Japón, Costa Rica, Singapur, Corea, Chile y Colombia.
- Es la segunda causa de muerte por cáncer en ambos sexos en todo el mundo.
- Se presenta más frecuentemente en estratos socioeconómicos bajos, países en vía de desarrollo y con una incidencia que aumenta con la edad.
- Según el Instituto Nacional de Cancerología de Colombia, para el 2006 había una incidencia anual de 7.515 nuevos casos, con una tasa estimada de 26,5 casos por cada 100.000 personas para hombres y de 15,4 para mujeres.
- En Colombia existen diferencias en cuanto a mortalidad según la región. Los departamentos de Nariño, Tolima, Boyacá, Cundinamarca y Santander son de alta mortalidad y las zonas de mortalidad alta-moderada son los departamentos de Antioquia, Valle y Norte de Santander.

### ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER GÁSTRICO?

Si bien los factores de riesgo influyen en el desarrollo del cáncer, existen personas con factores de riesgo que nunca desarrollan cáncer, mientras que otras personas sin factores de riesgo conocidos, sí lo hacen. Los siguientes factores pueden considerarse de riesgo para desarrollar cáncer gástrico <sup>[1-4]</sup>:

- **Edad:** mayor frecuencia en personas mayores de 55 años.
- **Sexo:** los hombres son dos veces más propensos a desarrollar cáncer gástrico respecto a las mujeres.
- **Bacterias:** una bacteria común denominada *Helicobacter pylori*, que habita en el estómago, se considera una de las causas primarias de cáncer gástrico. Aun así, la mayoría de la gente que es portadora de este germen, nunca desarrollan cáncer.
- **Antecedentes genéticos/familiares:** las personas que tienen un padre o madre, hijo/a, o hermano/a con cáncer de estómago tienen más riesgo de padecer esta enfermedad.
- **Raza/origen étnico:** el cáncer gástrico es más frecuente en las personas de raza negra, hispana o asiática que en las de raza blanca.
- **Alimentación:** Una alimentación pobre en frutas y verduras y alta en sal o comidas ahumadas o conservadas, aumenta el riesgo de cáncer gástrico.
- **Cirugía previa o estado de salud:** las personas que han sido sometidas a cirugía de estómago o tienen una de las siguientes enfermedades tienen un riesgo más elevado de contraer cáncer gástrico: anemia perniciosa (disminución de glóbulos rojos por falta de vitamina B12) o aclorhidria (falta de ácido clorhídrico en los jugos gástricos).
- **Cigarrillo y alcohol:** tanto el consumo de alcohol como el cigarrillo aumentan el riesgo de padecer cáncer gástrico.

	NOMBRE		CÓDIGO
	<b>EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR</b>		<b>05-1-OD-001</b>
	TIPO DE DOCUMENTO	PROCESO	VERSIÓN 002
	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	<b>MISIONAL</b>	

- **Obesidad:** el peso corporal excesivo aumenta el riesgo de que el hombre desarrolle cáncer de estómago. No está claro si la obesidad aumenta el riesgo en la mujer.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL CÁNCER GÁSTRICO?

Algunos síntomas iniciales del cáncer gástrico incluyen:

- Indigestión e incomodidad estomacal.
- Llenura fácil.
- Náuseas.
- Pérdida del apetito.
- Acidez estomacal.

En los estadios más avanzados de este cáncer, se pueden presentar los siguientes signos y síntomas:

- Sangre en las heces.
- Vómitos.
- Pérdida de peso sin razón explicable.
- Dolor de estómago.
- Ictericia (color amarillento de los ojos y la piel).
- Ascitis (acumulación de líquido en el abdomen).
- Dificultad para tragar.
- Sensación de masa en el abdomen.

### ¿CUÁLES SON LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO DE ESTA PATOLOGÍA?

Una vez que se diagnostica y se clasifica el cáncer, los médicos tratantes deben considerar muchos factores antes de iniciar un tratamiento, pero en términos generales, los tratamientos principales para el cáncer de estómago son

- Cirugía.
- Quimioterapia.
- Terapia dirigida.


### ¿DE QUÉ DEPENDE EL PRONÓSTICO EN ESTE TIPO DE CÁNCER?

El pronóstico de pacientes con cáncer gástrico depende de la extensión del tumor (compromiso de ganglios o de otros órganos). La edad y el estado de salud del paciente son también factores que influyen en el pronóstico de esta enfermedad.

### ¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER GÁSTRICO?

No existe una manera 100% efectiva de prevenir el cáncer gástrico, aunque hay medidas que se pueden tomar y que podrían reducir el riesgo de padecerlo. Entre las estrategias para reducir el riesgo se destacan

- El alto consumo de vegetales y frutas frescas.
- Bajo consumo de sal y alimentos ahumados.
- Adecuada conservación de los alimentos.
- No fumar y evitar el consumo de alcohol.
- Mantener un peso corporal adecuado (evitar la obesidad).
- Hacer ejercicio físico con regularidad.

	NOMBRE		CÓDIGO
	EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR		05-1-OD-001
TIPO DE DOCUMENTO	OTROS DOCUMENTOS	PROCESO MISIONAL	VERSIÓN 002

<< Recuerde que tener un factor de riesgo no significa que usted va a tener cáncer y no tener factores de riesgo no significa que usted no va a desarrollar cáncer. La mejor recomendación es mantener unos buenos hábitos de vida saludable >>

## ¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

La quimioterapia es el uso de fármacos para destruir las células cancerosas. Actúa evitando que las células cancerosas crezcan y se dividan en más células. Debido a que las células cancerosas en general crecen y se dividen más rápido que las células sanas, la quimioterapia las destruye más rápido que a la mayoría de las células sanas.

Como los fármacos de la quimioterapia son fuertes, estos causan daño a muchas células en crecimiento, incluidas algunas células sanas. Este daño causa los efectos secundarios de la quimioterapia

## ¿QUÉ TIPO DE QUIMIOTERAPIA EXISTEN?

La quimioterapia con estos fármacos fuertes se denomina quimioterapia estándar, tradicional o citotóxica.

Muchos otros tipos de fármacos también tratan el cáncer. Muchos de los fármacos más recientes se conocen como fármacos dirigidos, debido a que dañan las células cancerosas bloqueando los genes o las proteínas que se encuentran en las células cancerosas. Debido a que estos tratamientos actúan específicamente en las células cancerosas, causan diferentes efectos secundarios y por lo general dañan menos a las células sanas. Otros tipos de terapias contra el cáncer incluyen hormonas y fármacos que trabajan junto con su sistema inmunitario para combatir el cáncer.


## ¿CÓMO TRATA LA QUIMIOTERAPIA AL CÁNCER?

La quimioterapia se usa de diferentes formas en diferentes momentos. Estos medicamentos incluyen los siguientes:

- Antes de la cirugía o la radioterapia para reducir tumores; se llama a esto terapia neoadyuvante.
- Después de la cirugía o la radioterapia para matar cualquier célula cancerosa que persista; se llama a esto quimioterapia adyuvante.
- Como único tratamiento, por ejemplo, para tratar cánceres de la sangre o el sistema linfático. Estos incluyen leucemia y linfomas.
- Para el cáncer que vuelve a aparecer después del tratamiento, denominado cáncer recurrente.
- Para el cáncer que se disemina a otras partes del cuerpo, denominado cáncer metastásico.

## ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE LA QUIMIOTERAPIA?

Los objetivos de la quimioterapia dependen del tipo de cáncer y de cuánto se haya diseminado. A veces, el objetivo principal es destruir todo el cáncer y evitar que vuelva a aparecer. Si esto no es posible, la quimioterapia puede retrasar o ralentizar el crecimiento del cáncer.

	NOMBRE		CÓDIGO
	EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR		05-1-OD-001
TIPO DE DOCUMENTO	OTROS DOCUMENTOS	PROCESO MISIONAL	VERSIÓN 002

Cuando la quimioterapia retrasa o ralentiza el crecimiento del cáncer, también existen menos síntomas causados por el cáncer. La quimioterapia administrada con el objetivo de retrasar el crecimiento del cáncer a veces se denomina quimioterapia paliativa.

### ¿FORMAS DE ADMINISTRAR LA QUIMIOTERAPIA?

**Ambulatoria:** Tendrás que asistir a la unidad de quimioterapia se hará la aplicación del medicamento y posteriormente iras a casa.

**Hospitalaria:** Estarás unos días internado(a) en la clínica, estos días se administrará medicamento, tomaremos exámenes y posteriormente iras a casa.

### MARCANDO EL RUMBO

La decisión está tomada. Quimioterapia, seguramente en estos momentos tendrás los nervios a flor de piel por la expectación.

Encontraras algunas consideraciones a tener en cuenta antes de empezar.

- **ABRE TU BOCA**


Para prevenir daños en tus dientes e infecciones, asegúrate de que estén limpios y sanos antes de empezar la quimioterapia.

Un efecto secundario de la quimioterapia es la sequedad de boca debido a la reducción de saliva, permitiendo que los ácidos de las comidas y placas dentales puedan causar caries; por lo tanto, haremos una lista con pautas para tu higiene dental adecuada.

- Hacerse una revisión dental cada 6 meses.
- Usar enjuagues bucales con flúor, pero sin alcohol.
- Cepillarse los dientes con cepillo de cerdas suaves.
- Beber agua frecuentemente.
- Aumentar la frecuencia del cepillado.
- Evitar comer alimentos ácidos, picantes o muy condimentados (si se consumen realizar cepillado posteriormente)
- Sí roncas, debes tener junto a tu cama agua para cuando te despiertes en la noche, puesto que las personas que roncan al dormir o que respiran por la boca son más susceptibles a tener la boca reseca.

***“DI A TUS AMIGOS Y FAMILIA QUE PUEDEN HABLAR SOBRE TU CÁNCER. NO DEJES QUE SE CONVIERTA EN EL SECRETO A VOCES DEL QUE NADIE QUIERE HABLAR. MUCHAS PERSONAS NO SABEN QUÉ DECIR, ASÍ QUE SIMPLEMENTE DÉJALAS QUE HAGAN LO QUE PUEDAN”***

Es verdad que algunos medicamentos de quimioterapia pueden producir pérdida de pelo; si tú lo pierdes, dispones de muchas opciones, da rienda suelta a tu creatividad, resalta tu estilo individual (sombrosos, turbantes, pañoletas o simplemente rápate). ***Recuerda que la verdadera belleza no puede verse con los ojos, sino sólo con el corazón***

	NOMBRE		CÓDIGO
	EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR		05-1-OD-001
	TIPO DE DOCUMENTO OTROS DOCUMENTOS	PROCESO MISIONAL	VERSIÓN 002

## SI TE ADMINISTRAN QUIMIOTERAPIA AMBULATORIA TE DAMOS ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Un modo de llevar el tratamiento es llenar tu maleta con instrumentos personales que te proporcionarán comodidad durante los días de quimio.
  - Una botella de agua, es importante para mantener el organismo hidratado.
  - Galletas saladas para combatir el sabor metálico que puede causar la quimio.
  - Infusiones suaves de hierbabuena o de jengibre para calmar las molestias estomacales.
  - Manteca de cacao para los labios.
  - Una almohada pequeña o un reposacabezas.
  - Un libro, crucigrama, juegos de mesa o pasatiempos.
  - Un amigo cercano o miembro de la familia (¡Ojo, que éste no cabrá en la maleta)

### **“NO VAYAS A LA QUIMIO EN AYUNAS”**


Empezar el día de la quimio con un desayuno ligero te ayudará a que el estómago tolere los efectos de los medicamentos. Elige ropa cómoda con cintura holgada y no olvides tu “maleta de quimio”, Antes de comenzar, el personal de enfermería te dirá cuánto dura el tratamiento para que puedas planificar el día.

**PRIMER DÍA (LO QUE CABE ESPERAR)** Cuando te hayas acomodado, una enfermera comenzará el tratamiento con medicamento preparatorios, como esteroides y medicamentos contra las náuseas, seguidos por los medicamentos de quimio. No se trata de una experiencia dolorosa ni incómoda. Lo más probable es que el problema sea el aburrimiento. Una vez administrados los medicamentos de quimio, la enfermera te pondrá suero por vía intravenosa para eliminar de tus venas cualquier resto de dichos medicamentos. Así se mantendrán suaves para el siguiente tratamiento.

**Cuando comiencen las náuseas** Probablemente creas que la primera dosis de quimio te provocará dolor de estómago y náuseas. Tranquilízate; Para la mayoría de los pacientes, el peor día suele ser el tercero después del tratamiento.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

- **TOMATELO CON CALMA (FATIGA)**  
El cansancio es uno de los efectos secundarios más comunes y difíciles de la quimio. El peor al principio y al final de cada ciclo de tratamiento. Para mantener la fatiga al mínimo:
  - No intentes hacer de todo
  - Acepta ayuda en las labores domésticas, para guisar y para conducir.
  - Duerme mucho.
  - Reserva cada día para descansar.
  - Limita tus actividades
  - Medita detenidamente sobre tus prioridades.
  - Bebe muchos líquidos no gaseosos
  - Para evitar mareos, levántate lentamente de la cama o de la silla.

	NOMBRE		CÓDIGO
	<b>EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR</b>		<b>05-1-OD-001</b>
	TIPO DE DOCUMENTO	PROCESO	VERSIÓN 002
	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	<b>MISIONAL</b>	

- **TURBIO COMO LA BRUMA O EL HUMO; LA QUIMIO Y TU CEREBRO**

La quimioterapia puede afectar tu cerebro, se describe como una bruma o humo mental; los síntomas son múltiples fallos de memoria, dificultad para concentrarse, incapacidad para recordar detalles y para desempeñar múltiples tareas a la vez, dificultad para recordar nombres o palabras habituales; Esto DESAPARECERA. Para hacer frente haz lo siguiente:

- Duerme mucho.
- Haz ejercicio
- Compra un pastillero (o realízalo en familia con copas o vasos desechables) de dosificación semanal para no confundir ni combinar incorrectamente los medicamentos.
- Establece rutinas
- No trates de realizar varias cosas a la vez; concéntrate en una tarea
- Informa a tu familia que esto puede suceder para que lo comprendan
- Habla con tus amigos o parientes para intercambiar anécdotas

- **NO OCULTES SI HAY DOLOR; EL DOLOR ES UNA MOLESTIA**

Los dolores en los músculos, articulaciones, cabeza, ardores y hormigueos en las extremidades, dolor en el estómago puede ser algunos de los efectos secundarios de la quimio. El dolor también puede ser causado por el propio cáncer.

Si tienes dolor permanente, toma la medicación regularmente y a las horas indicadas; si saltas dosis y el dolor empeora, será mucho más difícil controlar. Si el dolor es leve u ocasional, quizá sea suficiente tomar una dosis del medicamento antes de acostarse.


- **LA PERDIDA DEL PELO**

Si la quimioterapia es uno de los efectos secundarios de tu quimioterapia, generalmente comenzará entre 10 y 14 días después de la primera dosis de tratamiento. Verás mechones en el baño, cepillo y almohada; pero tan solo intenta recordar que, la caída será temporal y volverá a crecer.

- **LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS**

Son dos efectos secundarios frecuentes, para prevenir y controlar debes intentar lo siguiente:

- Tómate puntualmente los medicamentos contra las náuseas y vómitos.
- Usar ropa holgada (suelta)
- No ir a quimioterapia en ayunas
- Comer poco y con frecuencia
- Evitar los dulces y los alimentos fritos o grasos
- Consumir alimentos fríos o a temperatura ambiente (despiden olores menos fuertes que los calientes)
- Masticar bien los alimentos
- Comer y bebe lentamente
- Beber líquidos una hora antes y después de la comida, pero no durante la comida
- Beber líquidos fríos sin gas
- Chupar cubos de hielo e infusiones suaves de manzanilla, hierbabuena, jengibre
- No acostarse durante la primera hora después de comer
- Consultar por urgencias si tiene más de cuatro episodios eméticos o nauseas que imposibiliten comer.

	NOMBRE		CÓDIGO
	<b>EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR</b>		<b>05-1-OD-001</b>
	TIPO DE DOCUMENTO	PROCESO	VERSIÓN 002
	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	<b>MISIONAL</b>	

- **PROBLEMAS INTESTINALES**

La quimio destruye algunas células buenas de tu cuerpo como las que forman paredes intestinales, esto puede causar:

**DIARREA:** causa deshidratación y pérdida de peso, interrumpe tus actividades diarias e incrementa el agotamiento. Para evitar la diarrea o aliviar la incomodidad de la misma intenta lo siguiente:

- Comer poco y con frecuencia
- Evitar el café, el té, los dulces y los productos lácteos (aunque podrías consumir leche o productos deslactosados y descremados)
- Aumentar el consumo de alimentos con poca fibra.
- Seguir una dieta rica en plátano, arroz blanco, compota de manzana y pan tostado.
- Evitar alimentos fritos o con mucha grasa, así como las bebidas gaseosas
- Consumir alimentos con alto contenido en proteínas (carne, frutos secos, pescado)
- Consumir alimentos ricos en potasio como plátanos, naranjas, bananos, tomate
- Beber muchos líquidos
- En caso de irritación en la región anal, aplicar (almipro, crema número 4 medicada, desitin, etc.)
- Acudir por urgencias si la diarrea provoca 4 a 5 deposiciones diarias y las sugerencias anteriores no ayudan.

**ESTREÑIMIENTO:** También plantea una gran molestia, porque puede causar dolor e hinchazón del abdomen, afectando el apetito y a la capacidad de comer. Su prevención es tan importante como su tratamiento temprano. Por lo tanto, intente seguir lo siguiente

- Beber muchos líquidos, 8 a 10 vasos al día. Ayuda ingerir especialmente agua.
- Consumir alimentos con elevado contenido en fibra, como frutas y verduras frescas, ciruelas pasas, uvas pasas, salvado, avena en hojuelas.
- Añadir salvado a la dieta poco a poco, ya que una cantidad excesiva puede causar diarrea. Empezar salpicando 2 cucharaditas al día en los alimentos y aumentar progresivamente a 4 o 5 cucharaditas.
- Hacer ejercicio
- Acudir a urgencias si al cabo de 3 días no se ha evacuado el intestino.


- **EL APETITO CAMBIA**

Es muy probable que la quimio modifique de alguna manera su apetito, por lo que es importante la búsqueda de alimentos que sean de su agrado.

Tal vez no pueda comer por náuseas o llagas en la boca, la quimio puede alterar el sentido del gusto haciendo a veces que los alimentos parezcan demasiado dulces y otras demasiado amargos, incluso pueden dejar un sabor metálico en la boca.

Para minimizar los efectos del cambio de apetito intente lo siguiente:

- Dar un paseo antes de cada comida
- Enjuagarte la boca antes de cada comida
- Comer poco y con frecuencia
- Ingerir muchas proteínas
- Probar nuevos alimentos y recetas
- Cambiar la rutina a la hora de comer

	NOMBRE		CÓDIGO
	<b>EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR</b>		<b>05-1-OD-001</b>
	TIPO DE DOCUMENTO	PROCESO	VERSIÓN 002
	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	<b>MISIONAL</b>	

- Evitar alimentos concentrados en azúcar o ácidos
- Usar cucharas, cuchillos y tenedores de plástico si el sabor metálico llega a convertirse en un problema.
- Comer con familia y amigos tus platos favoritos.

- **MOLESTIAS EN LA BOCA, ENCIAS Y GARGANTA**

Las llagas en la boca son un efecto de la quimioterapia que puede afectar la alimentación y alterar el estado de ánimo. Sigue las siguientes recomendaciones:

- Aplicar mezcla triple (lo cual tu medico formulara) apenas empiecen aparecer las llagas.
- Después de las comidas y antes de acostarse, enjuagarse la boca con una solución de 1 cucharadita de bicarbonato y otra de sal en una taza de agua.
- Beber suficientes líquidos, usando el pitillo para evitar el contacto con las llagas.
- Consumir los alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Consumir alimentos blandos como huevos revueltos, puré, yogur, batidos, cereales cocidos, sopas.
- Evitar alimentos ácidos, salados, muy condimentados, ásperos, gruesos y secos.
- Chupar cubitos de hielo helados de palito.
- Para los fumadores ¡Dejar de fumar!

- **PROBLEMAS CUTÁNEOS Y EN LAS UÑAS**

Durante el tratamiento de quimo no es raro tener problemas de la piel como enrojecimiento, comezón, acné y sequedad. Son comunes las ampollas y descamaciones en las manos y en los pies. Esto puede prevenirse evitando el calor y la fricción en manos y pies, tanto el día antes como tres días después de cada sesión. Las uñas pueden volverse quebradizas y frágiles, y romperse más fácilmente.

Para tratar estos síntomas intenta lo siguiente:


- Mantener la cara limpia y seca.
- Tomar duchas cortas con agua templada, en lugar de baños largos y calientes.
- Evitar perfumes y agua de colonia, ya que contiene alcohol que reseca.
- Usar protección solar y ropa de manga larga, pantalones y un sombrero durante las salidas al aire libre.
- Prevenir ampollas en los pies mediante zapatos cómodos.
- Usar medias

- **SEXO Y REPRODUCCIÓN**

La quimio puede alterar tus hábitos sexuales; tener problemas dependerá del tipo de medicamento, tu edad, si padeces otra enfermedad, y tu actitud frente a la enfermedad.

Para controlar los síntomas intenta lo siguiente:

- Mantener actividad y hacer ejercicio como sea posible.
- Evitar usar pantalones apretados (disminuir el riesgo de infección vaginal)
- Usar ropa interior holgada y de algodón
- Usar lubricante vaginal con base acuosa durante las relaciones sexuales.

	NOMBRE		CÓDIGO
	EDUCACIÓN E INFORMACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIAR		05-1-OD-001
	TIPO DE DOCUMENTO	PROCESO	VERSIÓN 002
	OTROS DOCUMENTOS	MISIONAL	

Tanto para hombres como las mujeres pueden no alcanzar el orgasmo debido a cambios en la circulación de la sangre en los órganos genitales. Los hombres pueden experimentar impotencia durante la quimio debido a cambios hormonales.

Es importante tener métodos de planificación (condón), obligatorio porque durante los primeros 2 años posteriores al tratamiento el hombre no debe fecundar y la mujer no debe embarazarse; porque los medicamentos administrados durante la quimioterapia son dañinos en el desarrollo del embrión.

- **VIGILA TUS SÍNTOMAS**

La eficacia de la quimio para matar células cancerosas también reduce la cantidad de glóbulos rojos y causa una serie de efectos secundarios

Los glóbulos rojos transportan oxígeno en la sangre. Si el número disminuye, el corazón tiene que trabajar más para aportar suficiente oxígeno a los órganos del cuerpo. Esto a su vez puede causar: fatiga, mareo, debilidad, palpitaciones, palidez, sensación de frío.

Los glóbulos blancos son el ejército que combate las infecciones, una disminución reduce la capacidad del cuerpo para luchar contra las bacterias que causan infecciones.

**INDICIOS DE INFECCIÓN:**

- Fiebre superior a 38 grados centígrados
- Escalofríos o sudores
- Diarrea o dolor abdominal
- Ardor al orinar
- Tos o picor intenso en la garganta
- Picor, enrojecimiento, pues, inflamación, sensibilidad inusual alrededor de una lesión, de una herida o del punto de inserción de catéter.

**PARA PREVENIR INFECCIONES SIGUE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:**

- Lavarse las manos con frecuencia y tener siempre cerca desinfectante de manos.
- No recibir visitas de personas que estén enfermos.
- Evitar los tumultos de personas
- No morderse, arrancarse ni cortarse las cutículas
- No limpiar excrementos de animales
- Lavar las verduras y frutas antes de comértelas
- No comer alimentos crudos (aves, mariscos, cerdo)
- Usar siempre zapatos
- No auto medicarse