

Servei d'Oncologia

El càncer és una patologia complexa que afecta diferents àrees de la persona. Aquestes àrees van més enllà de les pròpiament clíniques i no solament les tracten els oncòlegs, sinó que en ocasions han de ser seguides per altres especialitats mèdiques i per infermeria. Som conscients de les implicacions i alteracions que es donen tant en l'àmbit emocional com en l'entorn familiar i per això volem informar-vos dels serveis de què disposeu:

Psicooncologia

- És l'atenció psicològica a pacients i familiars en qualsevol moment de la malaltia. Serveix per afavorir el manteniment d'una bona qualitat de vida.
- L'objectiu és fomentar l'adaptació a la malaltia i als tractaments a través del suport emocional i proporcionar estratègies per afrontar les diverses dificultats emocionals que puguin aparèixer al llarg de tot el procés.
- En les visites es tracta el malestar emocional ocasionat pel diagnòstic, les proves mèdiques, els efectes secundaris dels tractaments i els canvis no desitjats apareguts en la vida diària, ja sigui en l'àmbit familiar, professional o social.
- El seguiment psicooncològic s'ofereix durant el període de tractament i, quan aquest ha finalitzat, per facilitar la recuperació del benestar emocional en tots els àmbits personals.

Recomanacions generals a seguir durant el tractament de quimioteràpia

A continuació trobareu una sèrie de recomanacions perquè la vostra tolerància al tractament sigui òptima i puguem minimitzar al màxim la possible aparició d'efectes secundaris.

- El dia del tractament és preferible que vingueu acompanyat/da i que **no** estigueu en dejú.
- Podeu fer àpats complets de fàcil digestió.
- Si sou la persona que sovint cuina a casa intenteu preparar els àpats amb antelació i congelar-los.
- Adapteu la vostra activitat física al grau d'energia de què disposeu.
- Hauríeu de beure un litre i mig de líquid **cada dia**: aigua, suc de fruita, caldo, infusions, llet d'ametlla...
Les persones diabètiques: aigua, suc de fruita natural, caldo i infusions.
- Feu una dieta freda i suau durant els dies de tractament i 2- 3 dies després.
- Poseu-vos oli d'argània a les ungles de les mans i dels peus. Eviteu l'esmalt.
- Poseu-vos crema hidratant per tot el cos.



Servei d'Oncologia

- Netegeu-vos meticulosament la boca després de cada àpat, fent servir raspalls suaus. Si teniu molèsties a les genives **comenceu** amb glopejos de bicarbonat (1 cullerada gran en un got d'aigua) seguit de glopejos amb farigola després de cada àpat.
- Si us han de fer extraccions dentals durant el període de tractament aviseu sempre primer el Servei d'Oncologia.
- En cas d'alopecàcia parcial utilitzeu tints vegetals sense amoníac. Feu servir l'assecador de cabell de forma suau.
- A l'estiu poseu-vos protecció solar factor 50 a les zones d'exposició: cara, escot i braços. A la platja, camp i piscina, eviteu les hores de radiació més intensa (de 12 h a 16 h), porteu para-sol i barret i beveu de forma abundant.
- Podeu prendre gelats de gel o glaçons de suc dos cops al dia durant els dies de tractament per reduir els canvis de gust i la inflamació de la mucosa oral.
- No prengueu aspirines, excepte que us les hagi receptat algun metge/ssa especialista.
- Continueu fent els controls mèdics i tractaments habituals, ja sigui amb el vostre metge/ssa de família o amb altres especialistes.

ICO (Institut Català d'Oncologia) 24 hores d'atenció telefònica: 93 401 41 05

Podeu contactar-hi si us trobeu en alguna de les situacions següent:

- Si teniu febre igual o superior a 38° o un cansament extrem que no us deixi aixecar del llit.
- Si us surten nafres a la boca o teniu dolor a l'empassar.
- Si teniu dolor o inflamació en el punt de la punció.
- Si us apareixen molèsties a l'orinar, diarrees, vòmits incontrolats o restrenyiment.



Servicio de Oncología

El cáncer es una patología compleja que afecta diferentes áreas de la persona. Estas áreas van más allá de las propiamente clínicas y no solamente las tratan los oncólogos, sino que en ocasiones han de ser seguidas por otras especialidades médicas y por enfermería. Somos conscientes de las implicaciones y alteraciones que se dan tanto en el ámbito emocional como en el entorno familiar y por ello queremos informarle del servicio de que disponemos:

Psicooncología

- Es la atención psicológica a pacientes y familiares en cualquier momento de la enfermedad. Sirve para favorecer el mantenimiento de una buena calidad de vida.
- El objetivo es fomentar la adaptación a la enfermedad y a los tratamientos a través del soporte emocional y proporcionar estrategias de afrontamiento a las diversas dificultades emocionales que puedan aparecer a lo largo de todo el proceso.
- En las visitas se trata el malestar emocional ocasionado por el diagnóstico, las pruebas médicas, los efectos secundarios de los tratamientos y los cambios no deseados aparecidos en la vida diaria, ya sea en el ámbito familiar, profesional o social.
- El seguimiento psicooncológico se ofrece durante el período de tratamiento y, cuando este ha finalizado, para facilitar la recuperación del bienestar emocional en todos los ámbitos personales.

Recomendaciones generales a seguir durante el tratamiento de quimioterapia

A continuación encontrará una serie de recomendaciones para que su tolerancia al tratamiento sea óptima y podamos minimizar al máximo la posible aparición de efectos secundarios.

- El día del tratamiento es preferible que venga acompañado/a y que **no** esté en ayunas.
- Puede hacer comidas completas de fácil digestión.
- Si es la persona que habitualmente cocina en casa intente preparar las comidas con antelación y congelarlas.
- Adapte su actividad física al grado de energía que tiene.
- Tendría que beber un litro y medio de líquido **cada día**: agua, zumo de fruta, caldo, infusiones, leche de almendra.. Las personas diabéticas: agua, zumo de fruta natural, caldo e infusiones.
- Haga una dieta fría y suave durante los días de tratamiento y 2- 3 días después.



Servicio de Oncología

- Póngase aceite de argán en las uñas de las manos y de los pies. Evite el esmalte.
- Póngase crema hidratante por todo el cuerpo.
- Límpiense meticulosamente la boca después de cada comida, haciendo servir cepillos suaves. Si tiene molestias en las encías **empiece** con enjuagues de bicarbonato (1 cucharada grande en un vaso de agua) seguido de enjuagues con tomillo después de cada comida.
- Si le han de hacer extracciones dentales durante el período de tratamiento avise siempre primero al Servicio de Oncología.
- En caso de alopecia parcial use tintes vegetales sin amoníaco. Use el secador de pelo de forma suave.
- En verano póngase protección solar factor 50 en las zonas de exposición: cara, escote y brazos. En la playa-campo-piscina, evite las horas de radiación más intensa (de 12 h a 16 h), lleve sombrilla y sombrero y beba de forma abundante.
- Puede tomar helados de hielo o cubitos de zumo dos veces al día durante los días de tratamiento para reducir los cambios de gusto y la inflamación de la mucosa oral.
- No tome aspirinas, excepto que se les haya recetado algún médico especialista.
- Continúe haciendo los controles médicos y tratamientos habituales, ya sea con su médico de familia o con otros especialistas.

ICO (Institut Català d'Oncologia) 24 horas de atención telefónica: 93 401 41 05

Puede llamar si se encuentra en alguna de las siguientes situaciones:

- Si tiene fiebre igual o superior a 38° o un cansancio extremo que no pueda levantarse de la cama.
- Si le salen llagas en la boca o tiene dolor al tragar.
- Si tiene dolor o inflamación en el punto de la punción.
- Si le aparecen molestias al orinar, diarreas, vómitos incontrolados o estreñimiento.

