

Recomendaciones para pacientes que acuden al hospital de día oncológico

Estas recomendaciones están pensadas para ayudarle durante su tratamiento y en los días posteriores.
Ante cualquier duda, consulte siempre con el equipo de enfermería.

1. DÍA DE TRATAMIENTO

Antes de venir al hospital

- Puede desayunar o comer algo ligero, salvo que se le indique lo contrario por analítica previa a tratamiento u otro motivo.
- Acuda con **ropa cómoda** y fácil de quitar, de esta manera será más fácil pinchar el reservorio.
- Traiga agua y algo para entretenerse (libro, música, móvil).

Durante el tratamiento

- El tratamiento se administra por vía intravenosa, a través de una vena o de un **reservorio subcutáneo**.
- Informe al personal de enfermería si nota:
 - Dolor, escozor o hinchazón en la zona del pinchazo.
 - Mareo, náuseas, dificultad para respirar, escalofríos o malestar.
- Algunas sesiones pueden durar varias horas. Puede levantarte o ir al baño avisando al personal.

Al terminar

- Una vez finalizado el tratamiento, podrá volver a casa el mismo día.
- La aguja del reservorio (si lo llevas) se retirará al finalizar la sesión.
- VVP



2. RESERVORIO SUBCUTÁNEO (PORT-A-CATH)

¿Qué es un reservorio subcutáneo?

Es un **pequeño dispositivo** que se coloca bajo la piel y se conecta a una vena.

Permite administrar la quimioterapia y extraer sangre **sin pinchar cada vez que vengas las venas del brazo.**

- Solo se pincha con una **aguja especial** cuando se va a utilizar y **se retira al terminar cada tratamiento.**
- El reservorio se retira una vez finalizado el tratamiento completo por decisión médica.

¿Qué cuidados debo hacer?

- Los primeros días tras la colocación siga las recomendaciones del médico que lo colocó.
- Los puntos se pueden retirar en la consulta de enfermería o en el hospital de día oncológico si coincide con el tratamiento.
- Evite movimientos bruscos durante las primeras semanas tras la colocación y cargar peso excesivo con ese lado.
- Evite dormir del lado donde le colocaron el reservorio. Por lo menos hasta que se haga a él.
- Los cuidados como **heparinización** y **comprobación** del catéter los realiza **siempre el personal de enfermería.**
- El reservorio está bajo la piel, por lo que **no tiene acceso directo a él.** Esto evita que el catéter se obstruya.

¿Qué es la heparinización o sellado?

Para que el reservorio funcione correctamente, la enfermera introduce heparina:

- Al irse de alta del hospital de día oncológico cada vez que es utilizado.
- De forma periódica cada mes, aunque no se use. Esta técnica solo puede realizarla personal sanitario.

Contacte con tu centro para programar las limpiezas de reservorio una vez terminado el tratamiento.

¿Puedo hacer vida normal?

Una vez retirados los puntos, puede:

- Ducharse con normalidad.
- Caminar, correr, montar en bicicleta. Recuerde, siempre ajustado a su nivel de energía.
- Evite movimientos bruscos del brazo en el lado del reservorio.
- Evite actividades que puedan provocar golpes o lesiones en la zona del reservorio.

¿Cuándo debo avisar?

Contacte con el hospital si nota:

- Dolor, enrojecimiento o inflamación en la zona.
- Fiebre.
- Secreción o cambios en la piel sobre el reservorio.



3. CUIDADOS EN CASA ENTRE CICLOS

- El cansancio es frecuente. Descanse cuando lo necesite.
- Intente mantener una rutina diaria adaptada a tu estado.
- Vigile su temperatura, ya que las defensas pueden estar bajas.
- Evite el contacto con personas con infecciones activas.
- Evite espacios cerrados con aglomeraciones durante el tratamiento (como transporte público, centros comerciales...)
- Se recomienda el uso de mascarilla si tienes que acudir al hospital u otro lugar con gran afluencia de gente.
- Mantenga una buena higiene corporal diaria.

4. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- No se recomienda tomar alimentos crudos ni leche o derivados no pasteurizados.
- Sigue una alimentación variada y equilibrada.
- Priorice frutas y verduras bien lavadas.
- Consuma proteínas (carne bien cocinada, pescado, huevos, legumbres). Salvo que tenga una dieta especial ajustada a su patología o tratamiento.
- Beba aproximadamente **1,5 litros de agua al día**, salvo indicación contraria por parte del médico.
- Evite el alcohol.
- Coma en pequeñas cantidades si tiene menos apetito.
- Consulta si presenta pérdida de peso o falta de apetito persistente.

5. CUIDADOS DE LA PIEL, CABELLO Y UÑAS

Cuidado general de la piel

- Mantenga una higiene diaria con **jabones neutros**.
- Hidrate la piel a diario.
- Protéjase del sol y utilice **protección solar siempre**.
- No tome el sol directo durante el tratamiento.
- No realice peeling corporal ni facial.
- No se haga tatuajes ni piercings durante el tratamiento.
- La depilación o afeitado debe realizarse con maquinilla, no se recomienda usar cuchillas o dispositivos que puedan producir heridas o cortes.

Caída del cabello (alopecia)

Antes de la caída

- Puede acudir a la peluquería para conocer opciones de corte, color o peluca.
- Cortar el cabello largo antes ayuda a que el impacto sea menor.
- Existen gorros, pañuelos y turbantes como alternativa a la peluca.
- Puede haber molestias en el cuero cabelludo.

Cuando se ha perdido el cabello

- Lave el cuero cabelludo con champú de pH neutro.
- Hidrate la piel.
- Destape la cabeza algunas horas al día.

Cuando empieza a salir el cabello

- Si el pelo es débil, evite teñirlo.
- No use secador con frecuencia.
- Evite productos agresivos como gomina o laca.

Pestañas y cejas

Pestañas

- Use gafas de sol para proteger los ojos.
- Si pican o lloran, utilice lágrimas artificiales o suero fisiológico.
- No use pestañas postizas.
- Cuando empiece a salir, evite rímel o moldeadores.

Cejas

- No debe tatuarse una vez iniciado el tratamiento.
- Puede dibujarlas suavemente, esto ayuda a mejorar la expresión facial.

Cuidado de las uñas

- Séquese bien las manos tras lavarlas.
- Lleve las uñas cortas y limpias.
- Aplique cremas hidratantes específicas.
- Evite pintarlas; si lo hace, que sea de forma ocasional.
- No limpie ni limes las manchas oscuras: desaparecen solas.



6. ACTIVIDAD FÍSICA

- Realice ejercicio suave como caminar.
- Adapte la actividad a tu nivel de energía.
- Evite esfuerzos intensos si estás cansada.
- El ejercicio moderado ayuda a mejorar el ánimo y reducir el cansancio.

7. SEXUALIDAD Y FERTILIDAD

Sexualidad durante el tratamiento

- Puede mantener relaciones sexuales.
- Es normal que durante el tratamiento disminuya el deseo sexual debido al cansancio, los cambios físicos o el estado de ánimo.
- Utilice **métodos anticonceptivos** durante el tratamiento, incluso si no tiene la regla.
- En algunos tratamientos se recomienda el uso de **preservativo** durante los días posteriores a la quimioterapia; consulte con el equipo sanitario.

Fertilidad

- Algunos tratamientos pueden afectar a la fertilidad.
- Si tiene dudas o deseos de embarazo en el futuro, coméntelo con tu oncólogo/a **antes o durante el tratamiento**.

8. SIGNOS DE ALARMA

CONTACTA CON EL HOSPITAL SI PRESENTA:

- Fiebre **igual o superior a 38 °C**.
- Escalofríos intensos.
- Dificultad para respirar.
- Dolor intenso o persistente.
- Vómitos continuos que no te permiten comer o beber.
- Diarrea persistente (más de 24-48 horas).
- Sangrados o aparición de hematomas sin causa aparente.
- Dolor, enrojecimiento, inflamación o secreción en la zona del reservorio.
- Cualquier síntoma que te preocupe o no sea habitual en ti.

No espere a la siguiente cita. Ante estos síntomas, acuda a las Urgencias del Hospital.

RECUERDE

El equipo de enfermería está para ayudarle.

Consulte ante cualquier duda o síntoma. Estas recomendaciones forman parte de su cuidado integral, alineadas con guías de organismos como la **Asociación Española Contra el Cáncer** y sociedades científicas oncológicas.



**Hospital Universitario
Vithas Madrid Aravaca**
C/ La Salle, 12 (28023)

 **vithas.es**