

Prácticas básicas de higiene durante la quimioterapia

La importancia de lavarse las manos

Una de las mejores maneras de evitar enfermarse es mantener las manos limpias. También debe recomendarles a sus amigos y familiares que mantengan las manos limpias. Dediquemos algo de tiempo a conocer más acerca de cuándo y cómo lavarse las manos.

Cuando lavarse las manos

Lávese las manos con agua y jabón:

- Antes, durante y después de cocinar alimentos
- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Después de cambiar el pañal de su hijo o ayudarlo a ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de acariciar a su mascota o limpiar los desechos que deje su mascota
- Después de tocar basura
- Antes y después de curar una cortadura o herida o antes de limpiar su catéter, vía u otro dispositivo de acceso

Cómo lavarse las manos

Para evitar enfermarse y que se enfermen las personas de su entorno, usted debe lavarse las manos de la manera correcta.

Paso 1: El primer paso es mojarse las manos con agua corriente limpia. No importa si el agua está caliente o fría, pero debe asegurarse de utilizar jabón.

Paso 2: Frótese las manos hasta que se forme espuma y restriéguelas bien. Asegúrese de frotarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Paso 3: Siga restregándose las manos durante al menos 20 segundos. Si necesita ayuda para saber cuánto tiempo es eso, cante dos veces el "Cumpleaños feliz" de principio a fin.

Paso 4: A continuación, enjuáguese bien las manos con agua corriente.

Paso 5: Por último, séquese las manos con una toalla limpia o un secador de aire. Y recuerde, lavarse las manos no solo es fácil sino que además es una de las mejores maneras de ayudar a evitar la propagación de microbios sin importar dónde se encuentre usted.

La quimioterapia y la boca

El medicamento que está tomando para tratar el cáncer que padece repercute en la manera en que las células de su organismo producen nuevas células. Cuando las células sanas de la boca se ven afectadas, es posible que se presenten varios efectos secundarios.

Lengua: El medicamento que toma para tratar el cáncer puede disminuir la cantidad de células sanguíneas que combaten las infecciones durante un período corto, y en ese tiempo puede reducirse la capacidad de su organismo para luchar contra la infección. Debido a ello, hay más probabilidades de que contraiga una infección en la mucosa bucal. La más frecuente de estas infecciones es una micosis llamada candidiasis bucal o estomatitis candidósica. La candidiasis bucal a menudo se presenta como un recubrimiento blanco en la boca y en la lengua.

Encías: Hay momentos en que el medicamento que está tomando puede causar inflamación y sangrado en las encías.

Paladar blando: Su medicamento puede inducir inflamación en la boca y la formación de pequeñas úlceras. Esta inflamación de la mucosa se llama mucositis y puede ser muy dolorosa.

Boca: Al igual que el medicamento puede afectar la mucosa de la boca, también puede repercutir en el funcionamiento de las glándulas que producen la saliva. Esto puede ocasionar que usted tenga la boca seca.

Mantenga la salud bucal

Hay varias cosas que usted puede hacer para mantener la salud de su boca:

- Cepillarse los dientes y limpiar sus dentaduras postizas o prótesis dentales al despertarse, antes de acostarse y después de cada comida.
- Utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.
- Utilizar el enjuague bucal que su médico o enfermero le recomiende para prevenir la aparición de llagas o úlceras en la boca.
- Si le aparecen úlceras bucales, consulte a su médico si debe enjuagarse con agua del grifo o agua con sal en lugar de utilizar enjuague bucal, ya que esto causará menos incomodidad.
- Consulte a su médico o enfermero antes de usar hilo dental, porque la quimioterapia puede aumentar la probabilidad de que las encías sangren cuando lo utilice.
- Evite utilizar palillos o mondadientes.
- Trate de evitar consumir todo aquello que pueda irritar su boca: alcohol, tabaco, comida picante, ajo, cebolla, vinagre, alimentos crujientes y bebidas ácidas (p. ej., juego de naranja y toronja o pomelo).

Más consejos para mantener la salud bucal

A continuación, mencionamos algunas medidas adicionales que puede tomar para mantener su boca saludable:

- Mantenga los labios húmedos utilizando un bálsamo labial.
- Trate de beber al menos ocho vasos de líquido al día.
- Examínese la boca diariamente para ver si hay enrojecimiento, inflamación, llagas o úlceras, manchas blancas o sangrado, e informe a su médico o enfermero si algunos de estos signos o síntomas están presentes.
- Consulte a su médico o enfermero antes de hacerse cualquier trabajo odontológico.

Cambios y cuidado de la piel e importancia del baño

Los medicamentos que toma para tratar el cáncer pueden producir diferentes cambios en su piel. Estos cambios, como la piel seca y la irritación, pueden ocasionar lesiones abiertas en la piel a través de las cuales pueden entrar microbios y desencadenar una infección. La introducción de algunos cambios en su rutina de higiene diaria tan pronto como comienza la quimioterapia y a lo largo de su tratamiento puede ayudarle a mantener la piel saludable y reducir los riesgos de infección. Una parte importante de esta rutina es el baño.

El cuidado de la piel y el baño

Los siguientes consejos lo ayudarán a proteger la piel de daños e infecciones:

- Báñese a diario con agua templada.
- Evite sumergirse en jacuzzis o bañeras de hidromasaje.
- Utilice un jabón suave para bañarse.
- Use una toalla suave para lavarse cuidadosamente la piel.
- Asegúrese de limpiarse bien los pies, la ingle, las axilas y otras áreas sudorosas.
- No frote la piel con la toalla; séquela con golpecitos.
- No comparta la toalla de baño con otros familiares.
- Utilice crema humectante o loción sin fragancia en la piel después de haberse secado completamente.

Protección de la piel para evitar cortaduras, rasguños, lesiones e infecciones

Durante el tratamiento de quimioterapia, su organismo no podrá luchar contra los microbios tan bien como lo haría normalmente. En cada etapa de su tratamiento, es importante que se proteja de contraer una infección. Una de las maneras en que puede hacerlo es protegiéndose la piel de cortaduras y rasguños, porque estos permiten que los microbios entren fácilmente en su organismo.

Si sigue unas cuantas medidas sencillas, puede protegerse de sufrir lesiones y contraer infecciones:

- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una hoja o cuchilla de afeitar para evitar cortarse.
- Tenga cuidado cuando manipule objetos afilados.
- Use guantes cuando haga tareas de jardinería para protegerse las manos y evitar sufrir cortaduras y rasguños.
- Tenga cuidado cuando haga ejercicio para evitar rasguñarse o raspase la piel.
- Tenga cuidado cuando camine sobre superficies húmedas o resbaladizas para evitar caerse y raspase la piel.
- No se corte, arranque ni muerda la cutícula de las uñas.
- Evite hacerse la manicura y la pedicura.
- No se exprima ni rasque las espinillas.
- Use ropa que sea apropiada para el tipo de actividad que vaya a realizar (por ejemplo, utilice mangas largas y guantes cuando haga trabajo de jardinería).

Cuidado de las heridas

Cómo cuidar una herida

Prácticas básicas de higiene durante la quimioterapia

Como explicamos anteriormente, cuando los microbios entran en el organismo puede desarrollarse una infección. Una de las muchas maneras en que los microbios pueden ingresar al organismo es a través de una lesión abierta en la piel como una cortadura o un rasguño. Debido a que usted padece cáncer y a causa de algunos de los medicamentos que está tomando, es importante que cuide estas heridas en forma adecuada antes de que se conviertan en un problema grave. Aunque hay ciertas cosas que puede hacer para reducir la probabilidad de que se corte o rasguñe, los accidentes suceden. Si se hace una cortadura menor o un rasguño, siga estos pasos sencillos para reducir su riesgo de contraer una infección:

Paso 1: Lávese las manos con agua y jabón.

Paso 2: Coloque la herida bajo el chorro de agua corriente para eliminar cualquier suciedad. Utilice unas pinzas limpias para retirar cualquier partícula o residuo grande.

Paso 3: Lávese la piel alrededor de la cortadura con jabón y agua templada y aplíquese crema antibiótica.

Paso 4: Use un vendaje adhesivo para cubrir la herida. También puede utilizar gasa y cinta hipoalergénica para cubrir la herida si tiene piel sensible.

Paso 5: Cambie el vendaje diariamente o si se humedece o ensucia.

Cuándo debe llamar al médico o al personal de enfermería

Cada vez que cambie un apósito, debe ver si hay signos de infección. Llame a su médico o enfermero si observa alguno de los siguientes signos:

- Supuración, especialmente si es de color amarillo
- Olor proveniente de la herida
- Enrojecimiento en la piel alrededor de la herida
- Inflamación de la piel alrededor de la herida
- Dolor o sensibilidad (dolor al palpar)