

ÍNDICE

1. ¿COMO SE ADMINISTRAN OS DIFERENTES TRATAMENTOS PARA O CANCRO?	2
1.1. QUIMIOTERAPIA	
.....	2
1.2. HORMONOTERAPIA	
..	3
1.3. RADIOTERAPIA	
.....	3
2. COIDADOS PRÁCTICOS PARA SENTIRSE MELLOR DURANTE O TRATAMENTO	3
2.1. COIDADOS DA PEL	
..	3
2.2. COIDADOS ANTE A CAÍDA DO CABELLO	4
3. ACTIVIDADE FÍSICA AXEITADA	5
4. LINFEDEMA	
.....	6
5. OS VÓMITOS E AS NÁUSEAS	12
6. FATIGA	
.....	12
7. SEXUALIDADE	
.....	14
8. A DOR E O ESTRÉS	
.....	14

MANUAL PARA O PACIENTE ONCOLÓXICO E A SÚA FAMILIA (resumo)

1. ¿COMO SE ADMINISTRAN OS DIFERENTES TRATAMENTOS PARA O CANCRO?

1.1. QUIMIOTERAPIA

a) Que é a quimioterapia?

É un tratamento con un ou máis fármacos que frean o crecemento das células tumorais ata que as eliminan. Ten o inconvinte de que non “discrimina” entre células boas e malas, polo que tamén destrúe células boas (é por iso que cae o pelo, as unllas, pódese perder a fertilidade...). Este tratamento pódese administrar a través da vea e, en determinados casos, en pastillas.

b) Por que o meu tratamento require que permaneza no hospital?

Actualmente hai moitos tratamentos que se reciben no “hospital de día”, é dicir, durante o día e sen necesidade de pasar a noite no hospital. Porén, hai pacientes cuxo tratamento require que permanezan máis dun día no hospital porque necesitan ser avaliados de preto con frecuencia e durante máis tempo mentres o reciben.

c) É normal que estea nervioso antes do tratamento?

Si, adoita suceder co primeiro tratamento. Non obstante, a medida que coñeza toda a dinámica do proceso, é dicir, onde recibirá o tratamento e quen lle administrará a medicación e o coidará mentres a recibe, verá como todo iso lle dará seguridade e tranquilidade.

d) Que é un ciclo de tratamento?

Por regra xeral, a quimioterapia require administrar máis dun medicamento. Así, pode ser que teña que recibir o medicamento X o primeiro día, o medicamento Y do primeiro ao terceiro día e o medicamento Z ao cabo dunha semana, despois do cal seguen uns días de descanso ata que se volve iniciar a mesma secuencia ou “ciclo”. Estes ciclos adoitan repetirse cada 15, 21 ou 28 días, segundo a pauta que vostede necesite.

Os períodos de descanso entre ciclo e ciclo son necesarios para que o seu organismo se recupere.

Antes de cada ciclo o seu oncólogo visitarao para valorar como responde o seu corpo ao tratamento e a evolución da enfermidade.

e) Que debo saber sobre a administración da quimioterapia?

- Adoita durar entre 2 e 6 horas.
- Non é necesario que estea en xaxún.
- Pode ler, escoitar a radio, conversar...

Debe avisar á enfermeira se nota:

- Molestia ou inchazo na zona de punción.
- Picor na gorxa.
- Palpitacións.
- Calafríos.
- Calquera outro síntoma que lle preocupe ou moleste.

f) Atopareime mal?

Non necesariamente ten por que sentir sempre malestar. Isto depende do tipo de fármaco administrado e de como afecte a cada persoa. O habitual é que poida experimentar algunha molestia aos 2 ou 3 días de ter rematado o tratamento. O seu médico ou a enfermeira informarao ao respecto.

g) Quimioterapia oral

É unha boa opción pola comodidade que representa: non require tantos desprazamentos ao hospital como os tratamentos que se administran pola vea.

Se recibe quimioterapia oral lembre:

Tomar a medicación nas doses prescritas e nos días sinalados.

Se ten febre de 38 °C ou superior, debe avisar ao seu médico ou acudir ao hospital.

h) Recomendacións xerais para todos os pacientes que reciben tratamentos con quimioterapia

- Se ten unha temperatura de 38 °C ou máis, debe acudir a urxencias.
- Non recibir vacinas.
- Non utilizar supositorios nin lavativas.
- Protexerse ben do sol.
- Beber abundante auga.
- Manter unha boa hixiene diaria.
- Manter a pel ben hidratada.

1.2. HORMONOTERAPIA

Hai algúns tumores cuxo crecemento se ve facilitado polas hormonas. Así, o crecemento dun cancro de próstata é facilitado pola testosterona ou hormona masculina. Á súa vez, o cancro de mama pode crecer máis pola acción dos estróxenos e a progesterona, que son hormonas femininas.

A hormonoterapia aproveita esta circunstancia e consiste na administración de fármacos “antihormonas”, é dicir, que contrarrestan a acción da testosterona, da progesterona ou dos estróxenos, conseguindo con iso frear o progreso do cancro de próstata ou de mama. Este tratamento adminístrase xeralmente por vía oral ou mediante inxección subcutánea.

1.3. RADIOTERAPIA

É un tratamento que utiliza radiacións para destruír células tumorais localizadas nunha zona concreta.

Adminístrase en sesións breves pero diarias (5 días á semana), como tratamento único ou asociado a outros tratamentos (quimioterapia ou cirurxía).

a) Coidados da zona irradiada

- A pel debe estar limpa antes da sesión de radioterapia.
- Para o baño, utilizar xabón neutro e auga morna.
- Lavar a zona coa man, non con esponxa.
- Secar por contacto coa toalla, sen frotar.
- Non tomar o sol.
- Vestir con tecidos naturais (algodón...).
- Evitar rozaduras ou traumatismos.
- Utilizar só as locións que recomende o seu médico.

2. COIDADOS PRÁCTICOS PARA SENTIRSE MELLOR DURANTE O TRATAMENTO

2.1. COIDADOS DA PEL

a) Reséntese a pel coa quimioterapia?

Durante os tratamentos con quimioterapia a pel tende a estar máis deshidratada e é posible que aparezan zonas máis escuras, secas, descamadas ou con gretas. Non obstante, uns meses despois de finalizar o tratamento, a súa pel estará máis recuperada e poderá recibir os coidados habituais.

b) Consellos para o coidado da pel

- Hixiene diaria.
- Utilizar xabóns neutros.
- Hidratar a pel con aloe vera ou rosa mosqueta.
- Utilizar máscaras faciais axeitadas ao seu tipo de pel.
- Protexerse do sol. Utilizar sempre protección solar.
- Non realizar peeling corporal nin facial.
- Non facerse tatuaxes nin piercings.
- Beber auga, aproximadamente 1,5 litros ao día.
- Comer unha dieta rica en verduras e froitas.

Moi importante

- Se se lesiona a pel, limpe a lesión, aplique solución iodada e vixie se aparecen signos de infección na zona (dor, enroscemento...).
- Se ten zonas de hiperpigmentación na pel, non utilice produtos para inducir a descamación da pel.

2.2. COIDADOS ANTE A CAÍDA DO CABELLO

a) Sempre cae o cabelo cos tratamentos de quimioterapia?

Non todos os tratamentos fan caer o cabelo, pero a maioría empobreceno ou fan que perda vitalidade.

b) Canto tempo tarda en caer o cabelo?

Se o seu tratamento provoca a caída do cabelo, este caerá aproximadamente ás 3 ou 4 semanas da administración do tratamento.

c) Canto tempo tarda en volver saír o cabelo?

O cabelo volve saír entre 4 e 10 semanas tras finalizar o tratamento.

d) Non me imaxino con perruca...

Pode acudir a un centro especializado onde ofrecen a posibilidade de previsualizar, por ordenador, o cambio de imaxe.

e) Consellos para antes da caída do cabelo

- Se quere manter a mesma imaxe debe ir á perruquería para que poidan ver o seu tipo de cabelo, cor e corte. Así evitará cambios no seu aspecto.
- Tamén é unha boa decisión non querer utilizar perruca; actualmente hai moitas variedades de gorros, sombreiros, panos e turbantes que axudan á súa imaxe.
- Se ten o pelo longo é mellor cortalo porque lle impresionará menos cando comece a caída.
- A perda de cabelo adoita ser rápida, así que o día que comece debería ir á perruquería para cortalo moi curto.
- Non tomar esta decisión se non está clara a caída.
- Ás veces a caída do pelo produce molestias no coiro cabeludo.

f) Consellos para cando se perdeu o cabelo

- Poñer gorros para durmir no inverno porque notará máis o frío.
- Lavar o coiro cabeludo con champú de pH neutro.
- Utilizar unhas gotas de aceite de rosa mosqueta ou preparados comerciais para hidratar e nutrir a zona.
- Deixar a cabeza descuberta unhas horas ao día para que o coiro cabeludo respire.

g) Que diferenzas hai entre as perrucas sintéticas e as de cabelo natural?

As de cabelo natural son máis caras e necesitan máis coidados ca as sintéticas. Ambas dan moi bos resultados. É importante que se sinta cómoda e segura coa perruca elixida.

h) Son incómodos de levar os panos?

Lévanse mellor os de algodón ca os de seda, xa que estes escorregan. En canto á colocación, son máis sinxelos os panos alongados ca os cadrados. Outra opción é o turbante, que é máis doado de poñer.

i) Podo tinguir o cabelo cando volva saír?

Si, pero con tintes vexetais libres de auga osixenada, que non son tan agresivos. Recoméndase facer unha proba de sensibilidade antes da aplicación total.

j) Saerame o mesmo tipo e cor de cabelo?

Habitualmente sae a mesma cantidade de cabelo, pero pode cambiar a textura e ás veces a cor.

k) Consellos para cando comeza a saír o cabelo

- Se o pelo é feble, non é recomendable tinguilo e si rapar a cabeza.
- Se o pelo é forte e abundante pódese tinguir.
- Non utilizar o secador con frecuencia.
- Non usar produtos agresivos (gomina, laca...).
- Utilizar máscaras nutritivas.

l) Caeránme as pestanas e as cellas?

Normalmente isto sucede cando se perdeu todo o cabelo. Adoitan caer máis tarde ca o cabelo da cabeza porque o crecemento das pestanas e cellas é máis lento. Tamén é consecuencia do tratamento e, polo tanto, cando este remate, todo volverá medrar.

m) Consellos para as pestanas

- Utilizar lentes de sol: ao non ter pestanas o ollo está menos protexido.
- Se pican ou lacriman os ollos, utilizar bágoas artificiais ou soro fisiolóxico.
- Non utilizar pestanas postizas polo pegamento.
- Cando comecen a saír, non utilizar rímel nin moldeadores porque aínda están febles.
- Utilizar reparadores específicos para pestanas.
- Se maquilla a liña do ollo daralle máis profundidade.

n) Consellos para as cellas

- Non deben tatuarse.
- Mellóranse os trazos faciais se debuxa as cellas.

ñ) O tratamento escurece as uñas...

Como os anteriores efectos secundarios, co paso dos meses volverán á normalidade.

o) Consellos para favorecer o crecemento das uñas

- Secar ben as mans para que as uñas non se ablanden.
- Levar as uñas curtas e limpas.
- Aplicar cremas específicas para hidratalas.
- Evitar pintalas porque as reseca; en todo caso, facelo só de maneira ocasional.
- Non limar as manchas de hiperpigmentación. Desaparecen soas.

3. ACTIVIDADE FÍSICA AXEITADA

a) Podo facer exercicio físico?

Realizar exercicio físico mellora a forza muscular, diminúe a fatiga e aumenta a autoestima.

É recomendable facer exercicio suave cada día, como camiñar, ou exercicio de intensidade moderada, tres veces á semana.

Os exercicios recomendados son: camiñar, bicicleta, nadar...

Non se recomenda realizar exercicio físico os días nos que está moi baixo de enerxía, como adoita ocorrer o día do tratamento ou nos días posteriores.

O límite físico pono vostede.

Está contraindicado se hai enfermidade nos ósos.

4. LINFEDEMA

O linfedema é un edema ou hinchazón crónico do brazo, por acumulación de líquido linfático. (A linfa non pode circular ben).

Non ocorre cada vez que operan dun tumor de mama, só pode suceder si na intervención extirpan os ganglios linfáticos da áxila.

a) O método de prevención son os exercicios, antes do alta:

- Abrir e cerrar a man do brazo afectado.
- Co pulgar tocar todos os dedos da mesma man.
- Facer o movemento de peinarse, limpar os cristais.
- Realizar os exercicios de forma suave.

O día seguinte da intervención débese comezar cos exercicios máis sinxelos e pouco a pouco pasar ós de maior amplitude.

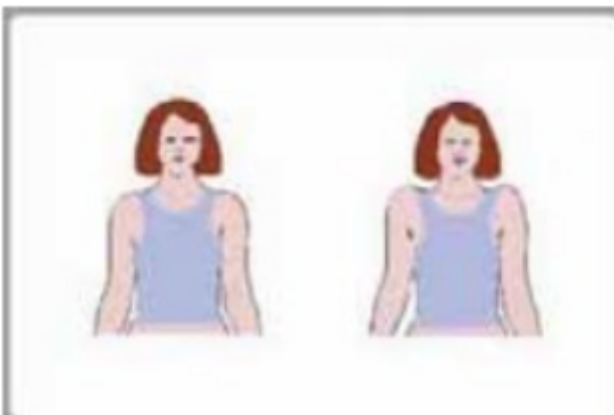
O Servizo de Rehabilitación do hospital e os fisioterapeutas son os que darán as orientacións precisas sobre os exercicios máis recomendables en cada caso.

b) Exercicios para facer no domicilio:

· Nº 1

A) Brazos extendidos ao longo do corpo e ombreiros relaxados.

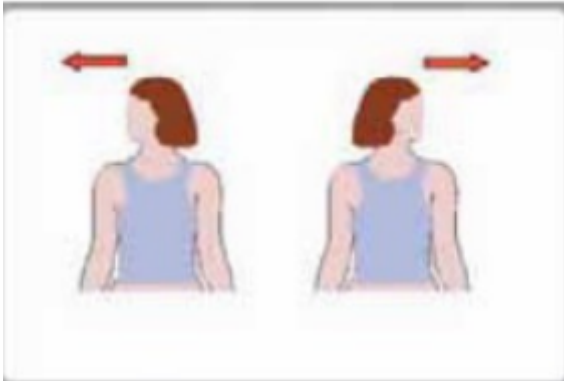
B) Ascender os ombreiros.



• Nº 2

A) Mover a barbilla cara o ombreiro dereito.

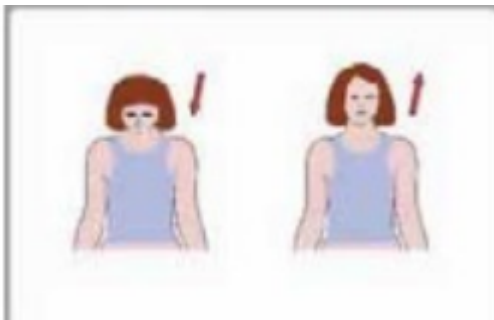
B) Mover a barbilla cara o ombreiro esquerdo.



• Nº 3

A) Baixar a cabeza intentando tocar coa barbilla o peito.

B) Subir a cabeza ata a posición normal. Non inclinar cara atrás.



• Nº 4

A) Elevar os antebrazos ó nivel do peito, conxuntamente, un sobre outro e en ángulo recto.

B) Aproximar as escapulas á columna vertebral.



• Nº 5

A) Cos antebrazos a nivel do peito, ángulo recto, xuntar as palmas das mans e realizar unha forza suave.

B) Separar pouco a pouco as palmas das mans.



• Nº 6

A) Alzar e estiras os brazos ó nivel dos ombreiros. Movelos cara atrás.

B) Realizar o mesmo exercicio pero en sentido contrario.



• Nº 7

Subir o brazo á altura do ombreiro coa man estendida e rotar o pulso con delicadeza cara un e outro lado.



• Nº 8

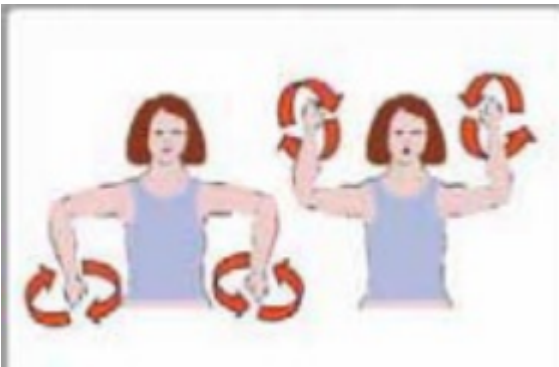
Alzar os brazos por enriba da cabeza e facer pequenos xiros cara adiante e cara atrás cos ombreiros.



• Nº 9

A) Realizar o xesto de limpar os cristais pero coas mans hacia abaixo e os cúbados flexionados en ángulo recto.

B) O mesmo xesto pero coas mans hacia arriba e os cúbados tamén flexionados en ángulo recto.



• Nº 10

A) Os brazos extendidos cara arriba inclinalos ó lado dereito.

B) Os brazos extendidos cara arriba inclinalos ó lado esquerdo.



• Nº 11

A) Man dereita sobre a cabeza e man esquerda por detrás da cintura.

B) O mesmo exercicio invertindo os brazos.

C) Realizar os dous exercicios alternandoos.



• Nº 12

A) Por as mans entrecruzadas por detrás da nuca.

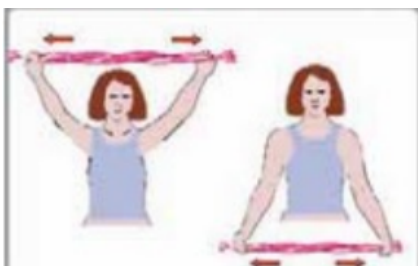
B) Intentar acercar os codos.



• Nº 13

A) Cos brazos estirados por enriba da cabeza, cunha toalla ou un pau de fregona collido polos extremos, facer unha forza suave cara fóra.

B) O mesmo exercicio cos brazos estirados para abaixo.



• Nº 14

Cunha toalla ou un pau suxeitado polos extremos e colocado detrás da espalda, facer pequenos movementos tratando de subir e baixar o pau/toalla.



É importante que estes exercicios se realicen nunha boa posición, aconsellase espalda recta e ombreiros relaxados, tamén comezar fronte a un espello. Respirar inspirando polo nariz e espirando pola boca.

As repeticións dependen das limitacións de cada persoa pero débese intentar 10 por cada exercicio.

c) IMPORTANTES coidados/precaucións:

Evitar roces, abrasións, fériadas, ou calquer cousa que afecte a integridade da pel:

- Usar guantes para o forno, coidar o xardín ou no uso de deterxentes fortes.
- Empregar dedal para coser e previr pinchazos.
- Non cortar as cutículas, e en todo caso, facelo con cortauñas para previr pequenas fériadas.
- Depilarse con maquinilla eléctrica ((non cuchillas)), preven abrasións.
- Utilizar auga morna e secar ben as mans.
- Hidratar ben a pel.
- Protexerse do sol.

Tamén se debe evitar todo aquilo que oprima o brazo:

- Vestir roupa cómoda que non aprete nin dificulte a circulación.
- Evitar sobrecarga nese brazo.
- Procurar evitar arañazos de gato, picaduras de insectos, roces ásperos.
- Evitar todo o posible as puncións na vena (análisis do sangue) e a presión sobre ese brazo (medicións da presión arterial).

Información IMPORTANTE para o paciente, si lesiona a pel do brazo debe:

- Lavar a fériada e desinfectala ben.
- Tapar a fériada para evitar infección.
- Vixilala cada día.
- Se non evoluciona ben (non cicatriza, é dolorosa ou está inflamada e vermella), acudir ó médico.

5. OS VÓMITOS E AS NÁUSEAS

a) Definicións:

- Vómito:** É a expulsión violenta do contido do estómago a través da boca, tanto se se acompaña de náuseas como se non.
- Náusea:** É unha sensación desagradable, asociada coa parte superior do tracto intestinal que frecuentemente precede ou acompaña os impulsos do vómito.

As náuseas e os vómitos adoitan ser efectos secundarios da quimioterapia ou da radioterapia. Debido a que non todas as persoas reaccionan igual ante estes tratamentos, hai que dicir que algúns pacientes non sofren estes efectos secundarios. Se o paciente padece vómitos ou mareos debe comunicalo ao médico, quen lle informará sobre medicamentos útiles.

Cando aparecen as náuseas, os vómitos ou ambos momentos antes de ir ao hospital, de visitar ao médico ou de recibir o tratamento, é moi posible que o paciente padeza o que se denomina “náuseas e vómitos anticipatorios”. Se isto ocorre, débese comentar o feito co médico.

b) Suxestións para quen ten náuseas e vómitos

- Consulte ao seu médico.
- Descanse o suficiente.
- Utilice técnicas de relaxación.
- Tente entreterse (coa radio ou a TV, facer labores, crebacabezas, etc.).
- Evite situacións que lle produzan excitación innecesaria.
- Non leve roupa axustada.

6. FATIGA

A fatiga é un síntoma común en moitos pacientes diagnosticados con cancro e, como a dor, é difícil de cuantificar. Pode estar causada por diferentes factores: a propia enfermidade, os tratamentos (quimioterapia, radioterapia), a inactividade, os trastornos do sono, os factores psicolóxicos, a nutrición, etc.

As súas manifestacións poden ser físicas, mentais ou emocionais, e os pacientes adoitan describilas como unha sensación de cansazo, pesadez, debilidade, esgotamento, falta de enerxía, dificultade para realizar as tarefas diarias, etc.

A pesar de ser un síntoma común para o que existe tratamento, moitos pacientes non o comunican ao seu médico porque cren que é normal experimentalo durante o curso da enfermidade.

Nada máis lonxe da realidade: vivir con fatiga impedirache levar unha vida normal, dificultando as actividades diarias e as relacións sociais, e mesmo pode interferir co curso normal do tratamento médico. En última instancia, afectará a túa calidade de vida.

Ademais da medicación, a dieta e o exercicio, certos cambios no estilo de vida axudarán a aliviar a fatiga.

a) EFECTOS PSICOLÓXICOS DA FATIGA

Se tes fatiga, a túa autoestima pode verse afectada, xa que te sentes incapaz de realizar tarefas que facías antes. Do mesmo xeito, podes ter dificultades para concentrarte ou sentirte desinteresado no teu contorno.

Tratar a fatiga reducirá o risco de desenvolver depresión. Aínda que a ansiedade e a depresión son trastornos psicolóxicos que adoitan ir acompañados de fatiga, é importante saber que a fatiga non é sinónimo de depresión: unha persoa pode estar fatigada sen estar deprimida. A inactividade e os trastornos do sono tamén afectarán negativamente este síntoma. Unha vida organizada con bos hábitos axudará a previr a fatiga e permitirá gozar dunha mellor calidade de vida.

b) QUE FACER SE EXPERIMENTA FATIGA

Se experimenta fatiga, non dubide en informar ao seu médico ou enfermeira: eles ofreceranlle as pautas ou tratamentos axeitados e aconsellaránlle se precisa apoio psicolóxico.

É importante aprender a aforrar enerxía. A continuación, ofrécense algunhas suxestións que lle axudarán a minimizar os efectos da fatiga:

- Descansar é importante, pero lembra que se non manteñas un certo nivel de actividade, o teu nivel de enerxía diminuírá. Se dormes moito durante o día, é probable que te sintas máis canso.
- Fai pausas curtas durante o día, non sestás longas.
- Planifica o teu día.
- Non intentes facer máis do que podes xestionar.
- Pide axuda se tes que levar a compra.
- Involucra aos membros da familia nas tarefas domésticas.
- Mantén unha rutina constante para ir durmir. Durmir ben pola noite é moi importante; se non descansas o suficiente, infórmao ao teu médico.
- Visita aos amigos.
- Cociña comidas sinxelas.
- Da un pequeno paseo cada día.
- Deixa que outros te axuden e delega tarefas.
- Tenta escoitar música ou facer actividades que che gusten.
- Programa actividades importantes para momentos nos que non esteas canso. • Evita actividades que che causen estrés.
- Practica exercicios de relaxación.

- Busca axuda dun profesional que che poida axudar a mellorar o teu estilo de vida.

7. SEXUALIDADE

A noticia dun diagnóstico de cancro, provoca diversas reaccións emocionais, e é moi posible que o simple feito de sentir medo, dor ou ira poida bloquear o desexo sexual.

Nalgúns tipos de cancro, ou durante os seus tratamentos, prodúcese unha diminución da libido e, no caso dos homes, unha diminución da función eréctil e da fertilidade.

No caso da cirurxía mutilante (mastectomía en mulleres ou extirpación dun testículo en homes), o cambio na imaxe corporal é significativo e ambas as partes necesitarán tempo para adaptarse á nova situación.

Non obstante, a experiencia indica que, a pesar dos cambios corporais, non é raro que as persoas retomen unha vida sexual activa, xa que os cambios no desexo sexual non son necesariamente permanentes e poden volver á normalidade unha vez finalizado o tratamento.

Lembra que a sexualidade, un factor importante na calidade de vida, segue presente e tamén se expresa no desexo de proximidade e no simple contacto físico.

a) Algunhas suxestións para facilitar a expresión da sexualidade:

- Comunícate coa túa parella e explícalle como te sentes.
- Pídelle que che acaricie o corpo e as zonas que che dan pracer.
- Cando sexa necesario, usa moito lubricante sen perfume a base de auga (non se recomentan lubricantes a base de vaselina nin aceite).
- Experimenta libremente coa túa parella para ver que tipo de estimulación te excita máis.
- Se estás fatigado (persistentemente cansado), intenta cambiar de posición durante as relacións sexuais.
- Descarta a crenza de que o mellor sexo é o máis longo: se estás fatigado, os encontros máis curtos probablemente serán máis satisfactorios.

8. A DOR E O ESTRÉS

DOR

A dor é unha experiencia sensorial e emocional desagradable que impide que unha persoa teña unha boa calidade de vida. A maioría dos pacientes diagnosticados con cancro teñen medo de experimentar dor e, aínda que isto é comprensible, débese ter en conta que non todos os tipos de cancro causan dor.

Se a dor se produce durante a enfermidade, pode ser causada pola propia enfermidade ou ser un efecto secundario do tratamento. Outras veces, non estará relacionada nin coa enfermidade nin co tratamento.

A dor pode ser constante ou intermitente e varía en intensidade. Moitos factores inflúen na percepción da dor: a actividade neurosensorial alterada e outros factores orgánicos, as influencias culturais, a idade, o sexo, o estado de ánimo, o estrés, o nivel de actividade, así como o uso de tratamentos ou técnicas para aliviar a dor.

Grazas aos avances na medicina, existen tratamentos e técnicas eficaces para tratar e aliviar a dor na maioría dos pacientes. Se tes dor, o teu médico recomendarache o tratamento máis axeitado.

a) QUE PASA SE NON SE TRATA A DOR?

Se non se trata a dor, ademais do sufrimento do paciente, é moi posible que experimente problemas como:

- Síntomas depresivos ou depresión.
- Sentimentos de inutilidade e ansiedade.
- Incapacidade para concentrarse.
- Cambios no apetito.
- Trastornos do sono.
- Diminución da actividade.
- Falta de motivación para continuar o tratamento, etc.

b) O ERRO DE NON COMUNICAR A DOR

Ás veces, os propios pacientes cometen o erro de non comunicarlle a súa dor ao médico por medo a desenvolver unha adicción á medicación, por medo aos efectos secundarios ou porque cren que ter dor é normal.

Se tes dor, COMUNÍCAA:

- Non teñas medo de molestar ao teu médico ou enfermeira.
- A dor pode ser un síntoma dun problema subxacente.
- O médico e a enfermeira queren saber se tes dor.
- Non supoñas que non necesitas máis medicación porque penses que tes a situación baixo control.
- O teu médico non pode saber se tes dor a menos que llo digas.

Na maioría dos casos, a dor pódese aliviar e estes síntomas desaparecerán co tratamento que o teu médico considere axeitado, co apoio do equipo sanitario e da familia do paciente.

O nivel de dor que experimenta cada persoa é diferente. Algúns pacientes poden especificar onde senten dor, así como a súa intensidade, mentres que outros teñen dificultades para expresala verbalmente e non atopan a forma de dicilo. Para proporcionarche mellor alivio, é útil que o médico, a enfermeira ou outro profesional sanitario coñeza a intensidade coa que sentes a dor. Existen escalas que se usan para representar o nivel de dor que sentes.

Nunha escala de 0 a 10, que número lle asignarías á túa dor máis intensa e menos intensa, onde 0 é ningunha dor e 10 é a intensidade máxima da dor?

b) MÉTODOS E TÉCNICAS NON FARMACOLÓXICAS QUE PODEN AXUDAR A ALIVIA-LO ESTRÉS E A DOR

Estas técnicas que se describen a continuación NON substitúen a medicación prescrita polo seu médico.

Aínda que moitas persoas diagnosticadas con cancro beneficiáronse delas e experimentaron alivio da dor e redución do estrés, debe consultar co seu médico antes de usalas.

Existen diversos métodos útiles para aliviar o estrés causado pola enfermidade, así como os efectos secundarios do tratamento.

A dor, a tensión muscular e a ansiedade están interrelacionadas e tenden a reforzarse mutuamente.

As técnicas de relaxación axudan a romper este círculo vicioso e, ao mesmo tempo, aumentan a confianza do paciente para afrontar diversos desafíos.

A súa eficacia demostrouse en situacións de estrés, dor, cefaleas tensionais, migrañas e na redución das náuseas e os vómitos causados pola quimioterapia. Estas técnicas tamén poden axudar co sono, reducir a ansiedade e aumentar a enerxía.

Pautas xerais para a relaxación:

- Escolle un lugar tranquilo cunha temperatura agradable e sen distraccións.
- Sénteste cómodo mentres realizas os exercicios.
- Usa roupa cómoda; a roupa solta é o mellor.
- Non cruces as pernas nin os brazos.

Comeza os exercicios dunha das seguintes maneiras:

1. Pecha os ollos e pensa en algo agradable.
2. Centra a mirada nun obxecto.
3. Concéntrate na respiración durante un minuto ou dous.

Hai diferentes xeitos de practicar a relaxación.

a) Relaxación muscular progresiva

A relaxación muscular progresiva é unha técnica que consiste nunha serie de exercicios nos que o paciente contrae e relaxa alternativamente certos grupos musculares do seu corpo. O obxectivo é relaxar os músculos que están tensos e causan dor e notar a diferenza entre tensión e relaxación.

Esta técnica é fácil de entender e realizar. Un exemplo sería: pedirlle ao paciente que comece unha respiración lenta e profunda e que aperte os dedos durante un segundo ou dous ata que se decate da tensión que está a crear. Despois, o segundo paso: exhalar e relaxar os dedos e as mans.

b) Visualización

A visualización é unha combinación de relaxación física e mental. Consiste en crear escenas mentais agradables.

c) Distracción

A distracción implica realizar calquera actividade que entreteña ao paciente (escoitar a radio, facer punto, facer manualidades, pintar, ler, etc.) e pode axudalo a evitar pensar constantemente na súa dor ou noutros problemas.

d) Musicoterapia

A musicoterapia é outro método baseado na distracción. Os sons musicais producen relaxación física e emocional que axuda a reducir a ansiedade, a dor, o medo, etc. A musicoterapia é unha parte integral das terapias multidisciplinares que demostraron beneficios innegables no alivio da dor, na facilitación do sono e na mellora da autoestima, entre outros.

c) Hipnose

A hipnose está relacionada coa relaxación e o autocontrol. Pode ser autoinducida ou inducida por un profesional. Esta técnica está a ser utilizada por moitos pacientes, xa que proporciona alivio da ansiedade ou da dor. Se o paciente está interesado, pode pedirlle ao seu médico que o derive a un profesional adestrado nesta técnica.