



FUNDACION
G I S T
COLOMBIA

GUÍAS PARA EL MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS

Retención de Líquidos
Calambres Musculares
Diarrea

Nauseas y Vómito
Fatiga
Indigestión (Dispepsia)

Guía No 1 Retención de Líquidos (o Edema)

Julio 2012



Según la encuesta realizada por Life Raft Group (Octubre 2011), entre el 50-60% de los pacientes con GIST, participando en estudios clínicos, reportaron tener edema. Se puede presentar en distintas partes del cuerpo y por ello causar distintos síntomas tales como:

- Hinchazón de los Ojos
- Hinchazón de la parte inferior de las piernas
- Aumento del Abdomen
- Falta de Aire
- Aumento de peso

Principalmente padecen de hinchazón del abdomen, pecho y alrededor de los ojos. El edema es un efecto lateral de la dosis y puede ser severo. En raras ocasiones, la retención de líquido afecta a los pulmones y a otras áreas que pueden ser complicadas y poner en peligro la vida.

Factores de Riesgo:

- Género femenino
- Sobre 65 años de edad
- Antecedentes de problemas hepáticos o renales

El edema peri-orbital (hinchazón alrededor de los ojos) es común

- Puede ser más severo en las mañanas
- Fenylefrina tópica (0.25%) puede ayudar
- Antihistamínicos como Claritin o Zyrtec pueden ayudar



Recomendaciones:

- Pésese regularmente; informe a su médico o a la persona encargada de su cuidado de cualquier aumento de peso significativo o rápido
- Esté atento a los cambios en su cuerpo
- Disminuya la cantidad de sal que consume junto con sus alimentos (por ejemplo: salchichas, quesos, comidas instantáneas y aperitivos contienen gran cantidad de sal)
- Coma arroz hervido sin sal con vegetales asados o fruta durante 1 o 2 días, o durante el tiempo necesario.
- Su médico le puede recetar un diurético, Lasix, HCT son comúnmente recetados en casos de edema
- Aumente en su dieta alimentos ricos en potasio. Su médico le puede recetar suplementos de potasio para mantener niveles adecuados de potasio
- Tome bebidas sin cafeína
- Disminuya la cantidad de bebidas deportivas o energéticas ya que éstas contienen sodio
- No permanezca parado por períodos largos de tiempo
- Coma más fibra
- Coloque sus pies en alto
- Consulte con su médico si puede bajar la dosis de medicamento e ir aumentándola poco a poco

Esta guía debe ser considerada como un documento informativo y en ningún momento y de ninguna manera reemplaza los criterios ni las orientaciones de los médicos

Fuente: www.alianzagist.org

web: www.fundaciongistcolombia.org
correo: info@fundaciongistcolombia.org

Guía No 2 Calambres Musculares

Agosto 2012

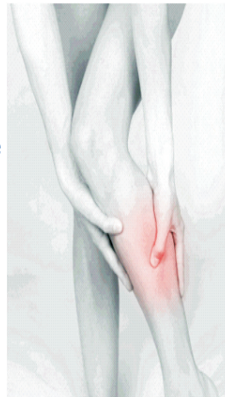


Los calambres musculares y el dolor son un efecto secundario común en los pacientes que toman Gleevec, dado que presentan una reducción en los niveles de calcio, magnesio, fósforo y vitamina D en la sangre. Hable con su doctor para supervisar éstos niveles en las muestras de sangre y de ser necesario prescribir los suplementos que se requieran. Los calambres también se pueden presentar por una falta apropiada de líquidos, lo que da como resultado un principio de deshidratación que causa que los músculos experimenten un calambre. Por último están quienes opinan que el problema se debe a que no existe la suficiente circulación sanguínea en esas áreas.

Factores de Riesgo

- Utilizar calzado estrecho o con tacones altos
- Exigir los músculos sin calentamiento previo
- Usar ropa apretada que corte el flujo de sangre en el cuerpo

Prevenir los calambres musculares puede ser muy sencillo. Como en todo, la efectividad no está totalmente garantizada, pero se reducirán drásticamente las posibilidades



Recomendaciones:

- Aumentar el consumo de líquidos, preferiblemente agua o agua tónica que contenga quinina. La deshidratación puede causar dolor muscular
- El ejercicio regular puede ayudar a mejorar la circulación
- Comer suficientes alimentos ricos en calcio y potasio
- Evitar los alimentos grasos y fritos
- Llevar calcetines para dormir ayuda a que los pies estén tibios
- Utilizar la terapia de frío/calor ayuda a relajar el músculo
- Dormir adecuadamente en la cantidad necesaria

Como enfrentar un calambre

- Cuando comience el calambre debe hacer fuerza estirando el músculo. Al principio sentirá mayor dolor pero luego se reducirá
- Pedirle a alguien que frote el calambre para que el área se caliente y el dolor se reduzca
- Si el calambre es en una pierna debe pararse y tratar de caminar

Hay medicamentos que ayudan a aliviar el dolor muscular pero estos deben ser prescritos por su médico. Asegúrese de llevar un registro detallado de los calambres: inicio, localización, duración, intensidad del dolor y factores que han ayudado al alivio

Esta guía debe ser considerada como un documento informativo y en ningún momento y de ninguna manera reemplaza los criterios ni las orientaciones de los médicos

Guía No 3 Diarrea



Septiembre 2012

La diarrea se presenta como consecuencia de los tratamientos contra el cáncer. Desnutrición y deshidratación son dos de las principales complicaciones que la convierten en problema de salud grave debido a la pérdida de nutrientes, minerales, leucocitos y agua. La diarrea intensa puede ocasionar baja de la presión arterial lo suficiente como para causar desvanecimiento (síncope), anomalías del ritmo cardíaco (arritmias) y otros trastornos.

Complicaciones

La diarrea conlleva a sufrir de espasmos abdominales, Irritación en la zona perianal, deshidratación, pérdida de electrolitos (sodio, potasio, magnesio, cloro), desnutrición.

Recomendaciones:

- En todo momento debe ingerir gran cantidad de líquidos para contrarrestar la deshidratación. Soluciones de agua natural, agua de arroz o sopa de zanahoria adicionados con azúcar al 3% y pizca de sal, ayudan a la hidratación y reposición de electrolitos.



Soluciones especiales que tiene todos los nutrientes que se necesitan (Pedialyte, Ceralyte) o bebidas energéticas, destinadas a los deportistas, son un buen remedio para combatir la deshidratación, puesto que proporcionan los electrolitos necesarios y el azúcar que el cuerpo puede haber perdido.

- Consuma alimentos en pequeñas cantidades para no sobrecargar los intestinos y permitir que poco a poco restablezcan su función normal.

Recomendaciones (Cont.):

- La dieta debe ser blanda para estimular la motilidad intestinal. Los alimentos sencillos y blandos son los más recomendables. Arroz, puré de manzana, tostadas, huevos, plátanos (bananos) y yogurt le ayudarán a que las deposiciones sean menos blandas.
- Si las indicaciones no dan resultado, existen medicamentos anti-diarreicos que se pueden comprar sin prescripción médica como: Immodium, AD, Pepto-Bismol y Kaopectate. Pero le recomendamos consultar a su médico antes de usar éstos medicamentos.

Evite:

- Comidas picantes, grasosas o condimentadas.
- Productos lácteos, ya que una de las causas de la diarrea puede ser la dificultad para digerir la leche.
- Productos con cafeína (café, té negro, refrescos de cola), alcohol, agua del grifo estimulan los intestinos. Las bebidas gaseosas no mejoran tampoco la situación, puesto que no contienen electrolitos.
- Frutas y verduras crudas, pastas, frutas y cereales con alto contenido de fibra como las frutas cítricas (limones, naranjas, etc.), semillas (nueces, almendras) y palomitas de maíz.
- Alimentos extremadamente fríos o extremadamente calientes ya que estimulan el movimiento intestinal.
- Fumar y hacer ejercicio después de comer.
- Automedicarse, pues un mal uso de medicamentos puede complicar su condición.

Quienes deban tomar antibiótico por alguna afección, deben tratar de consumir paralelamente alimentos con lactobacilos, a fin de reponer las bacterias benígnas que estos fármacos destruyen.

Esta guía debe ser considerada como un documento informativo y en ningún momento y de ninguna manera reemplaza los criterios ni las orientaciones de los médicos

web: www.fundaciongistcolombia.org
correo: info@fundaciongistcolombia.org

Guía No 4

Nauseas y Vómito



Octubre 2012

Son los efectos más comunes en el tratamiento del GIST, por lo general vienen acompañados de una pérdida de apetito. También pueden ser producto de la ansiedad causada por el tratamiento. Es conveniente que consulte esto con su médico, quien podrá recetarle medicamentos que lo ayuden a sentirse más cómodo durante este proceso.

Complicaciones

El vómito repetido puede conducir a la deshidratación, lo cual puede hacer que no se quiera comer ni beber nada, y si continúa, puede convertirse en un problema serio muy rápidamente. Asegúrese que su médico conozca su situación.

Recomendaciones:

- Tome su medicamento con suficiente agua, preferiblemente durante o después del desayuno o la comida. En casos severos su doctor puede dividir la dosis de medicamento, esto ayuda a reducir las náuseas y otros efectos secundarios en algunos pacientes.
- Tome el medicamento con bebidas sin gas, sin cafeína o té. Bebidas carbonatadas pueden causar gases, sin embargo la Ginger Ale a menudo se tolera bien.
- Para empezar el día, incluso antes de levantarse de la cama, coma unas pocas galletas saladas. Estas galletas se pueden mantener junto a la cabecera de la cama. En la noche si se despierta con náuseas, tendrá algo para picar.
- Coma en pequeñas proporciones a lo largo de todo el día. Coma alimentos suaves, bajos en grasas, tales como galletas, tostadas sin mantequilla, gelatinas, puré de manzana, papas al horno y arroz blanco. Coma despacio y mastique bien los alimentos.



Recomendaciones (Cont.):

- Tome líquidos frescos a temperatura ambiente, entre las comidas pero trate de no beber demasiado líquido durante la comida.
- Ingiera los alimentos a temperatura ambiente, esto ayuda a disminuir la cantidad de aroma que la comida emite.
- Trate de sentarse erguido durante al menos dos horas después de cada comida. Esto es especialmente importante si usted tiene antecedentes de esofagitis, reflujo gastro-esofágico o hernia hiatal.
- Mantenga un buen cuidado bucal. Tener una boca limpia puede ayudar a eliminar sabores desagradables.
- Duerma boca-arriba, elevando con almohadas su torso superior.
- Hay alimentos que ayudan a calmar las náuseas, algunos pacientes han informado que el chocolate es uno de ellos.
- Si es necesario recurra a la acupuntura o a la acupresión.

Evite:

- Comidas picantes, grasosas o condimentadas.
- Entrar a la cocina y lugares donde se estén cocinando alimentos.
- Usar ropa ajustada.
- Comer frutas y jugos cítricos o de pomelos.
- Ingerir líquidos mientras come.
- Hacer ejercicio después de comer.
- Automedicarse, pues un mal uso de medicamentos puede complicar su condición.

Medicamentos contra las náuseas (Compazine, Zofran), antiácidos (Tums) u otros de venta libre (Imodium, Creonte 10000) pueden ayudar. Pero le recomendamos consultar un médico antes de usarlos.

Esta guía debe ser considerada como un documento informativo y en ningún momento y de ninguna manera reemplaza los criterios ni las orientaciones de los médicos

web: www.fundaciongistcolombia.org
correo: info@fundaciongistcolombia.org

Guía No 5

Fatiga



Los medicamentos para el tratamiento del GIST, por lo general disminuyen el recuento de glóbulos rojos (anemia), lo cual hace que no llegue suficiente oxígeno a los tejidos, causando cansancio y debilidad. Además de los medicamentos la misma enfermedad puede producir anemia. Los tumores pueden sangrar, provocando recuentos sanguíneos bajos y/o pérdida de hierro.

Complicaciones

La vitamina B12 está involucrada en la formación de la sangre y es absorbida en el estómago. Pacientes que han sufrido una gastrectomía (remoción quirúrgica del estómago), necesitan colocarse inyecciones de vitamina B12.

En casos extremos, el médico puede recetar medicamentos para aumentar el número de glóbulos rojos en el cuerpo. Sin embargo recientemente ha habido una seria preocupación con respecto al uso de éste tipo de medicamentos ya que pueden aumentar el riesgo de un ataque cardíaco, un derrame cerebral, una falla cardíaca, formación de coágulos y en algunos casos, un aumento en el crecimiento de los tumores.

Recomendaciones:

- Descanse durante el día pero no lo haga próximo a la hora habitual en que ud. duerme (hágalo al menos 6 horas antes).
- Reserve su energía para las cosas importantes y reduzca las tareas innecesarias. Procure algunos momentos de descanso, pida a otros que le ayuden.
- Pruebe realizar actividades que lo entretengan, más cortas y más fáciles. Descanse y relájese. Haga algo divertido.



Recomendaciones (Cont.):

- Realice caminatas cortas o ejercicios suaves. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios más intenso.
- Pruebe realizar actividades de meditación, oración, yoga, etc.
- Aliméntese lo mejor que pueda y tome abundantes líquidos. Coma pocas cantidades a la vez, si esto le ayuda. Elija alimentos que liberan energía de una manera más lenta y dan un impulso gradual de larga duración como la avena, el yogur, las espinacas, las nueces, las semillas y las alubias
- Consulte a su equipo médico acerca de las formas de tratar la fatiga, comenteles cualquier cambio en su nivel de energía.
- Participe de un grupo de apoyo. Compartir sus sentimientos con otras personas puede aliviar la carga de la fatiga y puede aprender como otros la manejan. No se guarde las cosas para usted, comente su estrés con sus familiares y amigos.
- Permita que otros le ayuden a realizar las actividades que normalmente usted realiza. Lleve un registro de como se siente cada día, esto le ayudará a planificar sus actividades diarias.
- Trate de dormir las horas necesarias. Para la mayoría de las personas es de 7 a 10 horas en la noche.

Evite:

- Fumar.
- Tomar alcohol o alimentos con cafeína.
- El Trabajo excesivo, aprenda a decir NO.
- Alimentos con altos contenidos de grasa.

Esta guía debe ser considerada como un documento informativo y en ningún momento y de ninguna manera reemplaza los criterios ni las orientaciones de los médicos

Fuente: www.alianzagist.org

web: www.fundaciongistcolombia.org
correo: info@fundaciongistcolombia.org

Guía No 6 Indigestión (o Dispepsia)



Es una sensación de malestar en la parte superior del abdomen o el vientre durante o después de comer. Puede presentarse como una sensación de llenura, calor, ardor o dolor en el área entre el ombligo y la parte inferior del esternón.

Muchas personas, no sólo a aquellos en tratamiento de cáncer, con frecuencia experimentan acidez o reflujo. Gleevec, Sutent y otros medicamentos, utilizados para tratar el GIST pueden ser la causa.

Cambios en su estilo de vida pueden ayudar a lidiar con la acidez estomacal. No se acueste plano inmediatamente después de comer para evitar que los ácidos suban del estómago, causándole reflujo. Eleve su cabeza al momento de dormir. El exceso de peso también puede causar acidez estomacal.

Si los cambios en la dieta o estilo de vida no le ayudan, antiácidos de venta libre, como Tums, Milpax, Pepsamar, Maalox y Mylanta, pueden aliviar el dolor de la acidez estomacal. Si esto no ayuda, su médico le puede recetar medicamentos (inhibidores de la bomba de protones), que desactivan las células secretoras de ácido en el estómago.

El estreñimiento también puede causar acidez estomacal, así que asegúrese de discutir esto con su médico como un posible motivo.



(Image courtesy of David Castillo Dominici at FreeDigitalPhotos.net)

Recomendaciones:

- Limite su consumo de cafeína, café, soda, chocolate dado que pueden causar acidez estomacal.
- No consuma alimentos tres horas antes de acostarse. De esta manera su cuerpo no digiere la comida mientras usted duerme. El cuerpo se desacelera naturalmente cuando está cansado y durante el sueño.
- Destine tiempo suficiente para las comidas, Mastique los alimentos cuidadosamente y evite discusiones.
- Coma pequeñas cantidades de comida, para que su cuerpo no tenga gran cantidad de alimento para digerir.

Evite:

- El ejercicio inmediatamente después de las comidas. Un ambiente calmado y de reposo pueden ayudar a aliviar la indigestión.
- Los Alimentos condimentados, grasos y fritos.
- Las Bebidas y alimentos ácidos, como los jugos cítricos, mentas y alcohol.
- La pimienta y otras especias que induzcan la acidez estomacal.
- El ácido acetilsalicílico (aspirina) y similares. Si debe tomarlos, hágalo con el estómago lleno.

.No importa lo que decida, asegúrese de hablar de su acidez y sus opciones con su médico antes de intentar cualquier remedio.

Esta guía debe ser considerada como un documento informativo y en ningún momento y de ninguna manera reemplaza los criterios ni las orientaciones de los médicos

Fuente: www.liferaftgroup.org

web: www.fundaciongistcolombia.org
correo: info@fundaciongistcolombia.org