

Instrucciones de alta para linfoma no hodgkiniano

Le diagnosticaron linfoma no hodgkiniano (LNH). El linfoma es un tipo de cáncer que comienza en el sistema linfático del cuerpo. El sistema linfático forma parte del sistema inmunitario. Este ayuda a combatir las enfermedades y las infecciones. Este sistema llega a todas las partes del cuerpo. Es por esto que el linfoma no hodgkiniano se puede propagar a varias partes del cuerpo. El tratamiento puede incluir quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia y terapia dirigida. En algunos casos, puede incluir el trasplante de células madre. Esta hoja le brinda pautas generales sobre cómo cuidarse durante el tratamiento y después de este.

Recomendaciones generales

Asegúrese de seguir las instrucciones del proveedor de atención médica. Asegúrese de lo siguiente:

- Tome todos los medicamentos según le hayan indicado.
- Entienda qué puede y qué no puede hacer.
- Equilibre el descanso y la actividad. Haga siestas durante el día si se siente cansado. Pero trate de moverse y caminar lo más que pueda.
- Asista a todas las citas de seguimiento.
- Sepa cómo comunicarse con el consultorio del proveedor de atención médica después del horario de atención y los fines de semana y feriados.
- Llame al proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o le preocupa algún síntoma.

Prevención y tratamiento de las llagas en la boca

Muchas personas tienen llagas en la boca durante la quimioterapia. Haga lo siguiente para ayudar con las lesiones en la boca:

- Cepíllese los dientes con un cepillo de cerdas suaves después de cada comida. Si le sangran las encías mientras se cepilla, pruebe con cepillos de esponja o enjuagues o limpiadores dentales líquidos.
- No use hilo dental si tiene un riesgo elevado de sangrar. Corre este riesgo si tiene un recuento bajo de plaquetas.
- Use un enjuague bucal según le indiquen.
- Si no puede cepillarse los dientes o usar un enjuague bucal, hable con el proveedor sobre otras maneras de mantener limpia la boca.
- Revise la aparición de manchas de color blanco en la boca y la lengua. Puede ser un signo de candidiasis. Este es un efecto secundario común de la quimioterapia. Asegúrese de informar al proveedor de atención médica sobre estas manchas. Los medicamentos pueden ayudar.

- Coma alimentos blandos y húmedos que sean fáciles de tragarse. Los alimentos fríos pueden sentirse mejor que los alimentos calientes.
- No tome alcohol ni gaseosas.
- No consuma tabaco.
- Evite los alimentos picantes, ácidos y duros y secos.

Cómo manejar otros efectos secundarios

- Informe al proveedor de atención médica si tiene dolor de garganta o dolor en la boca. Es posible que indique que usted tiene una infección. Quizás necesite un medicamento.
- Puede que el tratamiento de radiación le cause quemaduras como las que causa el sol en la piel. Avísele al proveedor de atención médica. Existen cremas que ayudan a aliviar el dolor leve, mejoran la cicatrización y protegen la piel.
- Tome baños de tina o dúchese de manera regular para mantenerse limpio. Use agua tibia y jabón suave. Durante el tratamiento, su cuerpo no puede combatir muy bien las infecciones.
- El tratamiento puede resecer mucho la piel. Pregúntele al equipo de atención médica qué humectantes puede usar, especialmente si está recibiendo radiación.

Es posible que sienta malestar estomacal o vomite durante el tratamiento. Y tal vez pierda el apetito. Avísele al proveedor de atención médica. Hay medicamentos para ello. Intente lo siguiente:

- Coma cantidades más pequeñas de alimentos varias veces durante el día
- Incluya algunos de sus alimentos preferidos en la dieta
- Asegúrese de tomar mucha agua y otras bebidas saludables
- Coma alimentos blandos y simples. Por ejemplo, pruebe con budín, puré de manzana, gelatina, helado, sorbete, yogur o batidos (leche malteada).
- Asegúrese de cocinar bien todos los alimentos y guardar toda la comida de manera segura. Esto ayuda a evitar que se enferme por la comida.

Los efectos secundarios que debe vigilar dependen del tipo de tratamiento que reciba. Pregunte lo siguiente al equipo de tratamiento:

- Lo que puede esperar
- Qué puede hacer para ayudar a prevenir los efectos secundarios
- Lo que debe hacer con los cambios o los problemas
- Cuándo debería llamarlos

Atención de seguimiento

Programe visitas de seguimiento según las instrucciones del proveedor de atención médica. Asista a todas las citas de seguimiento. Deberá hacerse exploraciones y pruebas para

controlar los efectos secundarios y los signos de que el cáncer está regresando durante mucho tiempo después de que termine el tratamiento.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Hable con el proveedor de atención médica sobre los problemas a los que debe prestar atención. Llame de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor de atención médica
- Escalofríos con temblores
- Signos de una infección, como una zona con enrojecimiento, dolor, hinchazón o calor
- Tos nueva o tos con mucosidad amarilla o verde
- Dolor de garganta, dolor en la boca o manchas blancas dentro de la boca
- Sibilancias al respirar o falta de aire
- Sangrado inusual o excesivo
- Dolor de cabeza, confusión, dificultad para concentrarse o pérdida de memoria
- Sensación de mareo o aturdimiento
- Ritmo cardíaco irregular o acelerado
- Zonas de sarpullido o comezón, elevadas y rojas en la piel llamadas urticaria
- Coloración amarillenta en la piel o en los ojos llamada ictericia
- Nuevos bultos debajo de los brazos, en el cuello o cerca de él, o en la ingle o cerca de ella
- Dolor que no se alivia o que empeora
- Hinchazón, calor, dolor o enrojecimiento nuevos en un brazo o una pierna
- Náuseas, vómitos o diarrea que no mejora
- Problemas para orinar o cambios en el aspecto y el olor de la orina