

NÁUSEAS Y VÓMITOS

- Comer en pequeñas cantidades frecuentemente. Ingerir alimentos que sean agradables, fáciles de masticar y tragar. Comer despacio, masticando bien. Ingerir los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- Ingerir alimentos secos (p. ej. cereales, pan tostado, galletas, frutos secos, ...) por la mañana.
- Realizar las comidas en un ambiente relajado y tranquilo, preferiblemente sentado, vestido con ropa holgada.
- Descansar después de las comidas, preferentemente también sentado, durante al menos media hora.
- Beber abundantes líquidos en pequeñas cantidades, preferiblemente fuera de las comidas.
- Mantener una buena higiene bucal.
- Evitar comidas grasas, especiadas y picantes. Evitar olores desagradables o fuertes. No ingerir los alimentos favoritos cuando se tienen náuseas para evitar aborrecerlos.
- Evitar bebidas con cafeína.
- Usar antieméticos solo bajo prescripción médica.

DIARREA

- Comer y beber en pequeñas cantidades frecuentemente.
- Tomar alimentos cocidos o a la plancha, que sean fáciles de digerir.
- Beber abundantes líquidos a pequeños sorbos a lo largo del día.
- En las primeras horas tras la diarrea, restringir la ingesta de alimentos e introducir lentamente la ingesta de líquidos (limonada alcalina).
- Evitar las comidas con elevado contenido en fibra y grasas. Evitar café, alcohol, zumo de naranja y bebidas irritantes.
- Usar antidiarreicos solo bajo prescripción médica.

ESTREÑIMIENTO

- Ingerir alimentos ricos en fibra (p.ej. pan o arroz integral, verduras, cítricos, cereales, frutos secos, legumbres, ...).
- Beber abundantes líquidos.
- Intentar mantener un ritmo horario para comer y acudir al WC.
- Realizar ejercicio suave a diario (p. ej. andar). Si no es posible, ejercitar los músculos abdominales y mover frecuentemente las piernas mientras se está sentado o en la cama.
- Evitar alimentos astringentes (p. ej. chocolate, queso curado, plátano, ...).
- Evitar las bebidas deshidratantes (p. ej. café, té, alcohol, ...).
- Usar laxantes solo bajo prescripción médica.

PIROSIS O REFLUJO

- Evitar las comidas grasas, especiadas o picantes.
- Usar antiácidos solo bajo prescripción médica.

ESTOMATITIS/MUCOSITIS

- Ingerir alimentos blandos o triturados, fríos o a temperatura ambiente.
- Ingerir abundantes líquidos.
- Mantener una buena higiene bucal. Cepillarse los dientes de forma cuidadosa con un cepillo muy suave después de cada comida y antes de acostarse. Enjuagarse los dientes con agua después de comer o beber.
- Hacer lavados bucales de forma regular con una preparación de una cucharadita de bicarbonato sódico en un vaso de agua templada.
- Si sangrado de las encías, usar una gasa en vez de un cepillo.
- Mantener los labios hidratados.
- Utilizar chicles o caramelos sin azúcar para favorecer la salivación.
- Evitar alimentos ácidos o picantes.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Evitar el hilo dental y los colutorios alcohólicos.
- Evitar la dentadura postiza el mayor tiempo posible.

DISGEUSIA

- Comer alimentos fríos o templados para evitar que desprendan olor intenso. Elegir pescados y carnes blancas. Es preferible cocinar al vapor.
- Cocinar con gelatina, que permite mezclar los alimentos, tomarlos fríos y enmascarar su sabor.
- Beber abundantes líquidos. Añadir, si se desea, zumo de limón al agua para mejorar su sabor.
- Tomar caramelos sin azúcar para mejorar el sabor bucal.
- Si se tiene sabor metálico en la boca:
 - Utilizar cubiertos de plástico y utensilios de madera para cocinar.
 - Realzar el gusto de los alimentos con salsas.
 - Beber té de menta o con limón.
 - Tomar caramelos y chicles sin azúcar, y enjuagarse la boca con colutorios sin alcohol que mejoren el sabor.
 - No utilizar edulcorantes artificiales.
 - Evitar el contacto de productos ácidos con recipientes metálicos.

REACCIONES DERMATOLÓGICAS (RASH, ENROJECIMIENTO, SEQUEDAD)

- Mantener la piel limpia y seca.
- Bañarse con agua templada. Es preferible realizar duchas rápidas, con jabones y champús neutros.
- Si picor de piel, utilizar gel o baños de avena. Si sequedad de piel, añadir aceite de baño y utilizar cremas con urea.
- Aplicarse a diario crema hidratante/emoliente para prevenir o reducir la sequedad de la piel, mientras está húmeda. Usar cremas hidratantes de avena o aloe vera.
- Si aparece acné en cara o tronco, lavar las zonas afectadas con jabón antiséptico dos veces al día.
- Si se desea, es posible utilizar maquillaje para cubrir el rash. Posteriormente, eliminarlo con un desmaquillante hipoalergénico.
- Protegerse del sol con ropa adecuada y crema solar con filtro de protección total.
- Usar ropa de algodón no ajustada.
- Evitar baños calientes prolongados y frotarse la piel.
- Evitar lociones cutáneas que contengan alcohol.
- No aplicar aloe vera directamente de la planta (puede producir quemaduras).
- Evitar detergentes agresivos para las sábanas y toallas.
- Si es necesario, utilizar antibióticos y/o corticoides tópicos, solo bajo prescripción médica .

SÍNDROME MANO-PIE

- Lavarse manos y pies con agua tibia y secar cuidadosamente.
- Aplicarse cremas de lanolina en manos y pies, abundante y frecuentemente.
- Aplicarse crema solar con filtro de protección total.
- Evitar agentes secantes (p. ej. jabones con propiedades antibacterianas).
- Evitar calzado ajustado y actividades que presionen repetidamente las mismas zonas de manos y pies (p. ej. usar utensilios de jardinería).
- Evitar complementos ajustados.
- Evitar manipular las ampollas, en caso de que aparezcan.

ALTERACIONES EN PELO Y UÑAS

- Cortarse el pelo antes de que se comience a caer; así será más fácil su manejo posterior.
- Utilizar champú neutro y cepillo suave. Se recomienda el uso de crema suavizante.
- Secar el cabello al aire o con un secador a baja temperatura.
- Proteger el cuero cabelludo del sol directo y del frío.
- Proteger las uñas utilizando guantes para realizar las tareas domésticas.
- Evitar utilizar laca, tintes con amoníaco, decolorantes o cualquier tratamiento agresivo para el cabello (p. ej. permanente).
- Se recomienda no pintarse las uñas. El oscurecimiento de las mismas puede estar relacionado con el tratamiento.

FOTOTOXICIDAD/FOTOSENSIBILIDAD

- Proteger la piel del sol, cubriéndola con ropa, preferentemente de tejidos suaves y colores claros.
- Utilizar crema solar con filtro de protección total. Aplicar generosamente, al menos 30 minutos antes de exponerse al sol, en todas las áreas expuestas. Repetir cada 2 horas y después del baño.
- Evitar la exposición innecesaria a la luz UV.

ASTENIA

- Intentar mantener el ritmo de sueño y descanso.
- Realizar tareas relajantes antes de acostarse.
- Planificar las actividades diarias y dejarse ayudar en su realización.
- Realizar ejercicio de intensidad moderada de manera frecuente. Comenzar lentamente y aumentar la intensidad si es posible.
- Evitar conducir y utilizar maquinaria pesada.

RIESGO DE INFECCIÓN

- Para prevenir infecciones, se recomienda:
 - Mantener la piel limpia e hidratada.
 - Mantener una higiene de manos adecuada.
 - Mantener una buena higiene bucal.
 - Seguir una alimentación variada y equilibrada. Lavar las frutas y verduras añadiendo unas gotitas de lejía. Cocinar siempre los alimentos de manera adecuada, evitando los alimentos poco cocinados o no bien refrigerados.
 - Evitar las aglomeraciones de gente y el contacto con personas enfermas, así como recintos cerrados con poca ventilación.
 - En caso de que en el domicilio se conviva con alguna persona con una enfermedad infecciosa, es recomendable disponer de cubiertos y toallas de uso propio.
- Si se presenta malestar general, dolor de cabeza o escalofríos, tomar la temperatura corporal. Si es mayor de 38 °C, acudir a urgencias. Si no llega a 38 °C, se puede tomar un antitérmico de manera puntual.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Si se presenta sangrado de encías abundante, sangre en orina o heces, herida con sangrado persistente o aparición de hematomas con demasiada facilidad, consultar con su médico.