

## Efectos sobre el sistema nervioso



### Neuropatía periférica

Posterior a la administración de quimioterapia pueden aparecer síntomas como **hormigueo**, entumecimiento o una sensación de agujas y alfileres en los pies y manos que puede extenderse a las **piernas** y a los **brazos**. Incapacidad para sentir calor o frío, para sentir dolor, como el dolor de una cortada o herida en un pie.

#### Recomendaciones:

- Proteger las áreas del cuerpo en las que se ha **perdido sensibilidad** (por ejemplo, no caminar descalzo), protegerte de temperaturas extremas. Utilizar ropa ancha y calzado cómodo y seguro.
- Proteger su boca y nariz del frío con una bufanda, sobre todo ante **cambios bruscos** de temperatura.

- No ingerir líquidos o alimentos que estén muy **fríos** o demasiado **calientes** (en algunos tratamientos se te hará énfasis en este aspecto).

- Ser **cuidadosos** al agarrar objetos que de alguna manera representan peligro, como objetos filosos, cortantes, calientes, entre otros.

- Si tu equilibrio o fuerza se ven disminuidos, **evitar exponerse a caídas** empleando tapetes en la ducha, pasamanos de apoyo o tener un acompañante en escaleras y desplazamientos largos.

- Examinar la piel todos los días **vigilando** si se ha sufrido algún corte (especialmente **brazos, piernas y dedos de todas las extremidades**).

- Utilizar medidas sencillas para brindar comodidad: **masajes** y uso de **cremas**.

- Si el médico te recomienda medicamentos para el manejo de síntomas, sé estricto en su uso. Recuerda, **no te automediques**.

La **neuropatía** también puede manifestarse con sensación de hormigueo o **calambres en el rostro**, la mandíbula, la lengua, sensación de pito en los oídos; incapacidad para caminar de forma repentina o progresiva; si esto ocurre por favor **infórmalo** en cada consulta médica y en cada aplicación al personal de enfermería de quimioterapia.

### Síndrome de mano pie

El síndrome mano-pie genera **enrojecimiento**, hinchazón y dolor en las palmas de las manos y/o las plantas de los pies. A veces aparecen **ampollas**. En ocasiones, el síndrome mano-pie se produce en otras áreas de la piel, como las **rodillas** y los **codos**. Pero es menos frecuente.

### Recomendaciones:

- Limite el uso de **agua caliente** en las manos y los pies cuando lave los platos o se bañe.
- Tome duchas o baños con **agua fría**. Seque delicadamente su piel a palmaditas luego de lavarse o bañarse.
- **Refresque** sus manos y pies. Use bolsas de hielo, agua corriente del grifo fresca o una toalla húmeda durante 15 a 20 minutos a la vez. No aplique hielo directamente sobre la piel.
- Evite fuentes de **calor**, incluidos saunas, sentarse al sol o sentarse frente a una ventana por donde entra el sol.
- Evite actividades que producen **fuerza** o **frotación** en las manos o los pies durante las primeras 6 semanas de tratamiento.

Esto incluye trotar, hacer ejercicios aeróbicos y practicar deportes con raqueta.

- Evite el contacto con **sustancias químicas** abrasivas utilizadas en jabones para la ropa o productos de limpieza para el hogar.
- Evite usar herramientas o utensilios domésticos que requieran **ejercer presión** con la mano contra una superficie dura. Los ejemplos incluyen herramientas de jardín, cuchillos y destornilladores.
- Coloque con delicadeza **cremas** para el cuidado de la piel, a fin de mantener las manos **humectadas**. Evite frotar o masajear las manos y los pies con lociones. Este tipo de movimiento puede generar fricción.
- Use calzado y ropa bien **ventilados** y **holgados** para que el aire pueda moverse libremente por su piel.
- Intente no caminar **descalzo**. Use pantuflas suaves y calcetines gruesos para reducir la **fricción** en los pies.
- Su médico tratante puede recomendarle algunos **tratamientos** como: analgésicos tópicos, cremas exfoliantes humectantes tópicos que contienen urea, analgésicos orales, entre otros.

