

Guía para el Paciente sobre el Síndrome de la Mano y Pie

¿Cuál es el Síndrome de la Mano y Pie (HFS, por sus siglas en inglés)?

El HFS es una reacción de la piel que aparece en las palmas de las manos y/o las plantas de los pies como resultado de ciertos agentes de la quimioterapia. Puede también ser referido como eritema acral, eritema plantar palmar (PPE, por sus siglas en inglés), o reacción de Burgdorf. Las drogas de la quimioterapia sabidas de causar el HFS incluyen: capecitabine (Xeloda®), fluorouracil (5-FU), doxorubicin liposómico (Doxil®), doxorubicin (Adriamycin®), cytarabine (Ara-c®), hydroxyurea (Hydrea®), sunitinib (Sutent®), sorafenib (Nexavar®), **Stivarga® (regorafenib)**.

El HFS puede comenzar como una sensación de hormigueo o entumecimiento en las palmas de las manos y/o las plantas de los pies, que progresa a la hinchazón, rojez, el pelar de la piel, y sensibilidad o dolor. Si no hay cambio en el tratamiento, las manos y/o los pies pueden ampollarse (que pueden entonces infectarse), llegando a ser muy doloroso e interfiriendo con las actividades diarias. Es muy importante notificar a su doctor con la primera muestra del HFS. La mayoría de los pacientes que desarrollan el HFS lo hacen dentro de las primeras semanas de la terapia, pero también puede suceder después de estar recibiendo la medicación por muchos meses.

¿Qué causa el HFS?

Nadie sabe de seguro, pero hay algunas teorías. La teoría más extensamente posible aceptada es que los vasos sanguíneos pequeños en las palmas de las manos y/o las plantas de los pies se rompen debido al uso, presión, o temperatura creciente, causando una reacción inflamatoria y posiblemente dejando escapar la droga en el área. Muchas de las estrategias o de los tratamientos sugeridos para la prevención del HFS se basan en esta teoría.

¿Cómo puedo prevenir el HFS?

Desdichadamente, no hay nada garantizado para prevenir el HFS. La llave es darse cuenta de él temprano y ajustar la dosis de la medicación para evitar que se empeore o suceda otra vez. Es importante entender que varios estudios han demostrado que la reducción de la dosis de la quimioterapia para relevar el HFS no reduce la eficacia del tratamiento. Algunos consejos para ayudar a prevenir el HFS incluyen:

- Evite la ropa ajustada (calcetines, medias) o los zapatos apretados. Use los zapatos flojos, cómodos al salir y chancletas o zapatillas alrededor de la casa.
- Evite las actividades que frotan la piel o aplican presión en las palmas de las manos o las plantas de los pies por una semana después del tratamiento (o tan a menudo como posible si usted está recibiendo una medicación diaria). Cualquier actividad que aplique presión en las palmas de las manos o las plantas de los pies debe ser evitada, pero algunos ejemplos incluye: lavándose vigorosamente, corriendo, saltando, trabajando en el jardín o con herramientas de reparación (es decir, pala, destornillador, martillo) o cortando los alimentos.

- Aplique una crema hidratante a sus manos y pies liberalmente y a menudo, pero suavemente para evitar frotar la piel demasiada ásperamente. Intente aplicar una cantidad abundante de crema hidratante antes de dormir y use un par de guantes o de calcetines flojos al acostarse para promover la absorción de la loción. Algunas cremas hidratantes recomendadas son Bag Balm, Udderly Smooth Cream, Eucerin y Aveeno. Evite cualquier loción o crema que contenga perfumes, alcohol o glicerina.
- Evite el agua caliente tal como una sauna, un cuarto de vapor, un baño caliente o una ducha caliente. Utilice agua tibia para ducharse o bañarse.
- Evite la exposición al sol pues su piel es muy sensible al sol mientras que está recibiendo el tratamiento. ¡Recuerde, usted recibe exposición al sol solo por sentarse enfrente de una ventana asoleada! Use factor de protección contra el sol de 30 o más alto o camisas de mangas largas y pantalones largos diariamente.

¿Si desarrollo el HFS, qué se puede hacer?

El primer paso más importante es notificar a su doctor enseguida si usted nota algún hormigueo, adormecimiento, rojez, peladura de la piel, hinchazón, o dolor. Su doctor puede parar la quimioterapia por un período corto para permitir que la piel se cure, pero en muchos casos, la reducción de la dosis es bastante para permitir que la piel se cure. La reducción de la dosis o parar temporalmente la terapia es la única cosa demostrada de curar el HFS, pero algunas otras estrategias pueden ayudarle a lidiar con el malestar o a ayudar al HFS para curarse más rápidamente.

- Entrar las manos y/o los pies en agua fría o aplicarse paquetes de hielo puede relevar el dolor y la sensibilidad. Utilice un bolso de vegetales congelados, como éstos pueden conformarse con sus manos o pies. No mantenga sus manos y pies en el frío por más de 15-20 minutos a la vez, pero usted puede alternar el uso del hielo por intervalos.
- Continúe utilizando lociones o cremas hidratantes a menudo, pero aplíquelos suavemente.
- Elevar las manos o los pies puede ayudar a disminuir la hinchazón.
- Algunos doctores utilizan la vitamina B6 (50 a 150 miligramos por día) para ayudar a apresurar la cura. Hable con su doctor antes de tomar cualquiera vitamina.
- Un calmante para el dolor comprado sin receta, por ejemplo acetaminophen, puede ayudar con el malestar. Hable con su doctor antes de tomar cualquier medicamento.
- Si usted desarrolla ampollas, no las rompa como pueden infectarse.
- Si usted desarrolla una fiebre (temperatura sobre 100.4° F), llame a su doctor enseguida.

Más importante: ¡Notifique a su doctor tan pronto como usted note cualquier síntoma del HFS! No “espere para ver” si los síntomas mejoran por si mismos.

FUENTE

<http://es.oncolink.org/es>