

Consejos para controlar el síndrome mano-pie

(Enrojecimiento, dolor e hinchazón en las palmas de las manos y las plantas de los pies)



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Evite actividades que ejerzan una tensión adicional sobre sus pies, como:
 - Caminatas largas o correr
 - Ejercicio que implique muchas paradas y arranques, como el baloncesto
- Evite actividades que ejerzan una tensión adicional sobre sus manos, como:
 - Rastrillar hojas o hacer jardinería
 - Palear (cavar)
 - Martillar o realizar otras tareas manuales
 - Lavar platos a mano
- Evite usar guantes, a menos que sean suaves.
- Evite el agua caliente.
- Evite que su piel entre en contacto con productos químicos agresivos al limpiar.
- Proteja y alivie sus manos y pies.
 - Use calzado acolchado.
 - Remoje sus pies en agua tibia durante 20 a 30 minutos por día.
 - Aplique compresas de hielo en sus manos o pies durante 15 a 20 minutos cada vez.
 - Mantenga sus manos y pies humectados aplicando ungüentos como Aquaphor y Eucerin después del remojo.
- Consulte con su equipo de atención médica si es necesario cambiar las dosis de sus medicamentos contra el cáncer.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre. Puede comprar estos medicamentos en su farmacia local para aliviar su síndrome mano-pie. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.

- Aplique un analgésico tópico como la lidocaína.
- Tome un analgésico como el acetaminofeno (Tylenol).



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica si necesita un corticosteroide recetado (como dexametasona) para tratar y prevenir el síndrome mano-pie.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si sus manos o pies muestran signos de infección, como pus o sangrado
- Si no puede caminar debido al dolor en los pies o no puede realizar otras actividades diarias



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectos-secundarios-de-la-terapia-dirigida o llámenos al: **1-800-227-2345**.
Estamos aquí cuando usted nos necesite.