



RECOMENDACIONES IMED MURCIA

CUIDADOS A SEGUIR DURANTE EL TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA

LA PIEL...

La piel en el área de tratamiento **puede ponerse roja, edematosa y con picores**. Esto sucede habitualmente transcurridas 2-3 semanas desde el inicio de la radioterapia y es más frecuente en casos en los que el programa de tratamiento incluye quimioterapia asociada (concomitante). Para paliar estos síntomas se recomienda **aplicar hidratación tópica** con las cremas recomendadas en la clínica de radioterapia dos o tres veces al día **SIEMPRE después de las sesiones**.

Si sufre prurito (picor en la piel), **no se rasque ni use ropa ajustada**. Puede realizar una **infusión de manzanilla y meter unos paños/trapos dentro** de ella. Cuando el agua ya esté tibia, deberá escurrir dicho material y **colocarlo en la zona tratada durante 2-3 minutos**. Las propiedades de la manzanilla le ayudarán a calmar la sintomatología. Podrá realizarlo las veces que lo necesite y combinarlo con la hidratación tópica (cremas). Si aún no nota mejoría, coméntalo con la enfermera del centro.

LA DUCHA...

Para ducharse se recomienda **usar agua tibia** para que la piel (que puede estar más sensible) no note demasiados cambios bruscos. Es recomendable usar un **gel con PH neutro, sin olores ni alcoholes**. Cuando vaya a secarse la zona tratada, deberá hacerlo con una toalla suave a toques evitando arrastrar la toalla para evitar la fricción en la zona.

No exponga el área de tratamiento a cambios extremos de temperatura (ej. agua caliente o hielo). Esta zona es siempre muy sensible.

Evite la exposición directa al sol y use crema solar de protección alta cuando pasee por la calle, además de intentar no exponerse directamente al sol durante las horas centrales del día.



LAS SESIONES...

Recuerde acudir a las sesiones de radioterapia **con la piel lo más limpia posible**. No es necesario que se duche esa misma mañana antes de venir, pero si es conveniente que **no tenga restos de cremas ni maquillajes** en mujeres.

EL PELO...

Se puede producir **alopecia**, es decir pérdida de pelo o cabello, pero **exclusivamente en el área de tratamiento**.

Para **afeitarse** se deben usar solamente con **máquinas eléctricas** y **evitar el uso de lociones** antes y después de afeitarse.

BOCA O GARGANTA...

Tras unas dos o tres semanas de tratamiento **puede sentir** que su **boca o garganta** estén **irritadas o doloridas**. Se le recomienda **enjuagar** y hacer gárgaras con solución de **manzanilla amarga y miel**, antes y después de comer y con la frecuencia que usted desee. Además, puede usar ciertos colutorios recomendados por su oncólogo.

Mantenga una **buena higiene dental**. Utilice un cepillo de cerdas blandas y una pasta fluorada para la higiene de su boca. Es aconsejable que se cepille los dientes tres veces al día.

Si el proceso es doloroso límpiense con unas gasas. Cuanto mejor sea la higiene de su boca sin producir erosiones, tendrá menos riesgo de infecciones.



Si utiliza **dentadura postiza**, hay que tener en cuenta que, durante el tratamiento, puede ocasionarle lesiones en la mucosa de la boca. Recuerde que también deberá lavarla y cepillarla, así como hacerlas revisar y ajustar periódicamente por su dentista.

Hay muchas cosas que son irritantes para la mucosa de la boca y garganta que pueden aumentar la severidad de los efectos secundarios y que debe de **evitar durante el tratamiento**, como:

- ▶ uso de **tabaco**
- ▶ uso de **alcohol**
- ▶ **bebidas gaseosas**
- ▶ **zumos ácidos**
- ▶ **comidas ásperas**
- ▶ **comidas muy sazonadas, muy calientes**
- ▶ **exceso de azúcares o salados**
- ▶ **picantes**
- ▶ **bebidas muy calientes o muy frías**
- ▶ **enjuagues bucales comerciales**

SU PESO...

Es muy importante **mantener su peso mientras está en tratamiento**. Le recomendamos comer cinco o seis veces al día, repartiendo la cantidad de comida. Recuerde incluir **alimentos ricos en proteínas** tales como: carnes, batidos, huevos y quesos. Cambie la textura de las comidas para facilitar su ingesta. Deberá comunicar a la enfermer@ si el dolor en la zona de tratamiento le imposibilita comer. Al empezar su tratamiento podrá perder el sentido del sabor por un tiempo.

LA ALIMENTACIÓN...

La **saliva** aumenta de consistencia, espesándose. Si tiene la boca muy reseca **añada salsas, jugos u otros líquidos a sus alimentos** para poder tragar con más facilidad. Posiblemente pierda gusto y olfato que le imposibiliten notar el sabor de los alimentos. Recomendamos utilizar una **presentación atractiva de los platos**, para que sea la vista la que transmita información a su cabeza de aquello que va a comer y así aumente su apetito. Frecuentes sorbos de agua pueden ayudar a aliviar la sequedad de boca.

Chupar productos sin azúcar (caramelos duros, polos o chicles) puede **ayudar** también a **producir más saliva**. Mantenga los labios húmedos con bálsamos labiales, cremas de cacao o humectantes.

SU DESCANSO...

Es frecuente que, durante el tratamiento, se encuentre **más cansado de lo habitual**. Suele ser consecuencia del propio tratamiento, de otras terapias asociadas, y del desplazamiento diario al hospital. Esta sensación de cansancio es temporal y desaparece algún tiempo después de finalizar la radioterapia.



Recomendamos **realizar actividad física** como **caminar** para paliar dicha fatiga. Tras finalizar el tratamiento se irá encontrando mejor de forma progresiva, pero si realiza ejercicio durante las sesiones se mantendrá activo y **le costará menos volver a su rutina** de antes.

Sobre todo, **es importante que descanse todo lo que necesite, duerma** por lo menos **8 horas al día**, no haga esfuerzos intensos, lleve una **dieta sana y equilibrada** para mantener completas las necesidades corporales...