



Recomendaciones Generales Radioterapia

¡Recuerda!

Nos esforzamos por brindar el mejor tratamiento posible y con los más altos estándares de calidad. También requerimos de tu parte para obtener mejores resultados y por eso te queremos compartir una serie de recomendaciones previo, durante y después de tu tratamiento de Radioterapia:



Presentarse 20 minutos antes de la hora asignada para su cita de tratamiento



Haga enjuagues de manzanilla para evitar el mal sabor y sequedad en la boca



Dúchese con agua tibia, jabón neutro y suave



Utilizar ropa interior de algodón en lo posible



Humedezca los alimentos con salsas o aderezos que le permitan que sean más fácil de comer



En cada sesión de radioterapia traer 1 botella de agua sin gas de 500ml



Tome abundante liquido mínimo 8 vasos (agua, jugos, sopas, aromáticas)



Si presenta malestar abdominal (sensación de llenura, pesadez, abdomen globoso) intente con bebidas suaves (caldos y jugos) o comidas blandas fáciles de digerir como los puré, gelatinas y compotas, coma en pocas cantidades, pero más seguido, evitar el consumo de alimentos con olores fuertes, grasosas o muy condimentadas



Cortar los alimentos en trozos pequeños, procurar NO tomar los alimentos muy fríos o muy calientes



Peinar el cabello de forma suave, preferible con cepillo de bambú, utilizar shampoo suave libre de sal. Evitar el uso de secador o planchas para el cabello



Mastique chicle sin azúcar o trozos de fruta como piña o naranja, que le ayudan con la producción de saliva



El paciente debe asistir con acompañante si lo requiere (pacientes con movilidad reducida, condición clínica especial, adulto mayor de 70 años)



Mantenga una buena higiene oral, las visitas odontológicas y el buen cuidado dental son importantes antes, durante y después de su tratamiento con radioterapia



La mejor manera de evitar la fatiga, es descansar suficiente, comer saludable, contar con el apoyo de sus familiares y amigos. Los niveles de energía regresan aproximadamente 6 semanas de finalizado el tratamiento



Evite alimentos de consistencia dura como galletas saladas secas, verduras crudas, granos secos (almendras, nueces, maní)



Evite fumar o masticar tabaco o ingerir bebidas alcohólicas, empeoran la irritación e inflamación de la boca



Evite exponer la piel irradiada a la luz solar directamente, utilice elementos de protección de la piel, en caso de recibir el sol en alguna zona del cuerpo debe aplicar bloqueador solar, debe proteger el cuero cabelludo del sol directo, el viento y/o frío, con pañoletas, sombreros, gorras, pelucas



Las mujeres NO deben realizar duchas vaginales, ni aplicar medicamentos sin orden del médico tratante



No debe aplicar ninguna clase de crema, loción o talco ANTES de recibir la radioterapia, DESPUÉS debe hidratar bien la piel con crema de manos



No frotar la piel irradiada, secar en forma delicada, no utilizar paños con alcohol en la piel tratada



No utilice enjuagues bucales con alcohol, prepare en la casa enjuagues con agua y bicarbonato, así: media cucharadita de bicarbonato y sal, diluida en un vaso de agua tibia



No utilice aplicadores para limpiar los oídos, No realice lavados de oído, No aplique medicamentos sin orden médica del especialista



No tome remedios caseros durante el tratamiento a menos que haya sido consultado previamente con el personal de salud del servicio de radioterapia



Para evitar el dolor de garganta, consuma alimentos en consistencia en puré o blandas, evitar los cítricos, ácidos y picantes



No afeitar la zona tratada con maquina manual, siempre emplear máquina eléctrica