

# Cuidados después de la radioterapia de cabeza y cuello



## COMER Y BEBER

*Su dietista le continuará ayudando en su forma de comer y beber.*

- Mantenga su peso e intente deglutir alimentos blandos o de consistencia mixta. Utilice alimentos ricos en proteínas y calorías
- Empiece a comer alimentos de consistencia mixta cuando cese el dolor, y la masticación y la deglución sean más tolerables
- Vuelva, cuando sea posible, a una dieta equilibrada según la Guía de la alimentación saludable de Canadá
- Trate de beber 8 vasos de líquido al día, sin gas, alcohol ni cafeína
- Intente mantener su peso durante las primeras 6-8 semanas posteriores a la finalización del tratamiento

## DEGLUCIÓN

*Su logopeda o foniatra continuarán ayudándole, si es preciso, para deglutir.*

- Debe acudir a una visita de control a los 8 semanas después de finalizar el tratamiento para evaluar la deglución

*Estudio de la deglución y cambios en la dieta*

- Continúe con la misma dieta hasta que se le indique
- Continúe siguiendo las instrucciones de ingestión de seguridad (**Consulte la hoja “Antes de la radiación”**)

*Ejercicios de deglución*

- Realice cada ejercicio 5-10 veces, 3 veces al día durante al menos 6 meses después de finalizar su tratamiento

*Cambios en la deglución secundarios a la radioterapia*

- Los efectos secundarios a corto plazo, pueden ir mejorando hasta 1-2 meses después de finalizar el tratamiento

## CUIDADO BUCAL

*Su equipo de odontología oncológica le ayudará con el cuidado de su boca.*

*Utilización hilo dental*

- Si es posible, utilice la seda dental al menos una vez al día
- Si fuese necesario, utilice colutorios anestésicos con lidocaína antes del uso de la seda dental

*Cepillado*

- Use un colutorio anestésico de lidocaina antes del cepillado
- Use un cepillo blando
  - Haciendo un suave cepillado después de las comidas y antes de acostarse
  - Para limpiar la boca, utilice una gasa empapada en un colutorio bucal

*Enjuague (véase “Enjuague Bucal alcalino” en la última hoja)*

- Enjuáguese con un colutorio después de ...
  - Cepillado
  - Uso de seda dental
  - Comer
- Enjuáguese cada 1-2 horas mientras esté despierto
- Continúe utilizando cubetas de flúor diario o utilice pasta dental de alto contenido en flúor para prevenir la caries dental

*Informe a su dentista si no le es posible utilizar un dentífrico fluorado y/o cubetas con flúor.*

*Hidratación oral*

- Hidrate y humidifique las fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación
- Hidrátese con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
  - Evite vaselina y productos a base de glicerina
- Utilice chicle y/o caramelos sin azúcar para estimular la salivación

*Cuidado labial*

- Use lubricantes solubles en agua y formulados en base de aceite o cera
  - **No** utilice vaselina

## CUIDADO DE LA PIEL

*Su equipo de radioterapeutas continuará ayudándole en el cuidado de su piel.*

*Continúe con los consejos dados hasta que su piel esté curada*

*Su piel necesita tiempo para curar*

- Su piel empezará a mejorar progresivamente 2-3 semanas después de haber terminado el tratamiento
- El color de la piel puede tardar 3-4 semanas en volver a la normalidad
- Su piel estará más sensible, incluso después de que se haya curado. Continúe con las mismas indicaciones, tal como se indica en las hojas de **“antes / durante la radioterapia”**
- Utilice lociones o cremas para el cuerpo, sin perfume, 4 veces al día
- Evite la exposición al sol en el área tratada
- Use un protector solar cuando la piel se haya curado (FPS 30 o mayor)

*La pérdida de cabello puede ser temporal o permanente*

- El pelo del área tratada puede volver a crecer a los 3-6 meses después de finalizar el tratamiento
- El cabello nuevo puede ser más delgado y frágil y que usted lo note diferente

## ALIMENTACIÓN CON SONDA Y CUIDADO DE LA MISMA

*Si usted es portador de una sonda de alimentación, su dietista y el equipo médico le ayudarán a cuidar y manejar correctamente su sonda.*

- Continúe su alimentación por sonda y trabaje con su dietista para empezar a comer y beber más por la boca
- Su sonda de alimentación podrá ser retirada por su médico o cirujano cuando su peso se haya mantenido al menos 1 mes sin utilizar la sonda para comer o beber

# Cuidados bucales

## ENJUAGUE BUCAL ALCALINO



1 cucharadita rasa  
(5 ml) de sal



1 cucharadita rasa (5 ml)  
de bicarbonato sódico



4 vasos (1 L)  
de agua

### CÓMO HACER SU ENJUAGUE BUCAL

1. Mezclar 1 cucharadita de bicarbonato sódico y 1 cucharadita de sal con 4 vasos de agua
2. Guardar el colutorio bucal en un recipiente tapado
3. Mantenerlo a temperatura ambiente
4. La mezcla es válida sólo para un día

### CÓMO UTILIZAR EL COLUTORIO BUCAL

- Agitarlo bien antes de usar
- Enjuáguese y haga gárgaras con una cantidad aproximada de 15ml (3 cucharadas soperas) y luego escupir
- Repita el enjuague 2 o 3 veces
- Utilice el colutorio bucal cada 2 horas durante el día

### CUIDADO DE LA DENTADURA

- Evite llevar la dentadura postiza el máximo tiempo posible
- Retire sus prótesis removibles antes del cepillado
- Cepille y aclare sus prótesis después de cada comida y antes de acostarse
- Sumerja sus prótesis en una solución antiséptica durante al menos 8 horas
- Si está recibiendo tratamiento contra los hongos, sumerja las prótesis en una solución anti-hongos

### INSTRUCCIONES DE USO DE LAS CUBETAS DE FLÚOR

1. Cepílese y use la seda dental antes de colocar las cubetas
2. Llene las cubetas con gel de flúor, 1/3 de su altura
3. Coloque las cubetas en boca y escupa el exceso de gel
4. Deje las cubetas 5 minutos
  - Realice el procedimiento antes de acostarse para obtener mejores resultados
  - Cepille las cubetas y déjelas secar después de cada uso
  - No coma, beba o enjuague antes de que hayan transcurrido al menos 30 minutos desde la utilización de las cubetas

*Informe a su dentista si ya no es capaz de utilizar sus cubetas de flúor.*

## NOTAS IMPORTANTES SOBRE SU CUIDADO:

---

---

---

---