

Como cuidarse durante el tratamiento de radioterapia de Cabeza y Cuello



COMER Y BEBER

Su dietista le asesorará en la forma de comer y beber durante el tratamiento.

- Elija alimentos con alto contenido calórico, protéico y abundancia de líquidos
 - Coma queso, leche, carne, huevos, judías, yogur griego, flanes y helados
- Elija alimentos blandos o de consistencia media si tiene dolor o problemas para masticar y/o tragar
 - Cremas y sopas, potajes, guisos, pastas, huevos revueltos y puré de patatas
 - Añada salsas, aceites o mantequilla para lubricar los alimentos
- Evite los alimentos ácidos y zumos como el de tomate, naranja o pomelo
- Evite alimentos duros, crujientes y secos, como tostadas, frutos secos, patatas fritas, frutas y verduras crudas
- Coma pequeñas cantidades y frecuentemente cuando la deglución se haga difícil
- Tome suplementos nutritivos en forma de batidos
- Trate de beber 8 vasos de líquido al día, sin gas, alcohol ni cafeína
- Tome pequeños bocados de comida y sorbos de líquido con frecuencia para mantener su deglución en activo
- El cambio de sabor en la comida es normal. Pida consejos a su dietista para que le ayude a que la comida sepa mejor

Si tiene problemas para comer o mantener su peso, dígaselo a su equipo médico de inmediato

DEGLUCIÓN

Su logopeda o foniatra puede ayudarle enseñándole la mejor forma de tragar.

Estudio de la deglución y cambios en la dieta

- Continúe siguiendo las instrucciones de ingestión de seguridad (**Consulte la hoja “Antes de la radiación”**)

Ejercicios de deglución

- Continúe con sus ejercicios lo mejor que pueda durante el tratamiento
- Haga cada ejercicio 5-10 veces, 3 veces al día

Cambios en la deglución secundarios a la radioterapia

En cualquier momento después de la segunda semana de inicio del tratamiento puede apreciar que su deglución es más difícil debido a los efectos secundarios de la radiación. Estos cambios pueden continuar hasta unas semanas después que su tratamiento haya finalizado.

- Puede notar que tiene escozor o sensación de quemazón en la boca o garganta al tragar, asimismo puede apreciar cambios en el sabor y olor de los alimentos
- Puede percibir sensación de sequedad de boca. Lleve una botella de agua y beba con frecuencia

CUIDADO BUCAL

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

Utilización hilo dental

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

Cepillado

- Use enjuague anestésico de lidocaína antes del cepillado
- Use un cepillo blando y un dentífrico con flúor
 - Para limpiar la boca, utilice una gasa humedecida o un bastoncillo limpio empapado en enjuague bucal
 - Si no tolera el cepillado, utilice enjuagues con bicarbonato

Enjuague (véase “Enjuague Bucal alcalino” y “uso de cubetas de flúor” en la última hoja)

- Enjuáguese, haga buches y escupa el colutorio varias veces después de: cepillado, el uso de hilo dental y haber comido
 - Enjuáguese cada 1-2 horas mientras esté despierto
- Use cubetas de flúor a diario o utilice pasta dental de alto contenido en flúor para prevenir la caries
- Si tiene mucosidad espesa, use el enjuague bucal con más frecuencia y beba frecuentemente agua a pequeños sorbos

Hidratación oral

- Hidrate y humidifique las fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación
- Hidrátase con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
 - Evite vaselina y productos a base de glicerina

Cuidado labial

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

CUIDADO DE LA PIEL

Su equipo de radioterapeutas le ayudará en el cuidado de la piel durante el tratamiento.

- Cuide su piel según lo aconsejado anteriormente (**Ver hoja “Antes de la radioterapia”**)
- Utilice lociones o cremas hidratantes, sin perfume 4 veces al día
- No retire la piel descamada, costras ni frote la piel

Comunique a su equipo de atención médica si su piel supura o siente escozor

- Continúe lavándose con jabón neutro y agua templada. Seque el área
- Su médico **puede** prescribirle una crema o loción para la piel
- Puede utilizar compresas con suero salino hasta 4 veces al día

Si usted tiene problemas con su estoma (zona cánula en contacto con la piel) dígaselo a cualquier miembro de su equipo médico de inmediato.

LA ALIMENTACIÓN POR SONDA

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

La alimentación por sonda

- Continúe limpiando su sonda de alimentación con agua 2 veces al día (**Consulte hoja “Antes de la radiación”**)
- Si usted está perdiendo peso o come y bebe menos por vía oral, su dietista trabajará con usted para iniciar y controlar la alimentación por sonda
- Consuma agua y suplementos dietéticos siguiendo el consejo de su dietista

Cuidado de la sonda

- Continúe manteniendo la piel alrededor de la sonda limpia y seca
- Si no hay pérdida de material alrededor de la sonda, deje de usar gasas
- Revise la sonda para detectar signos de enrojecimiento, sensibilidad, mal olor o signos de infección
 - Son signos de infección: piel enrojecida, inflamación, secreción, dolor o fiebre

Consulte con su equipo médico si.....

- Si usted cree que tiene una infección o algún problema con su sonda
- Si la pieza de goma / plástico alrededor de la sonda parece demasiado apretada o demasiado floja

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:
