

# Cuidados personales después de la radioterapia de cabeza y cuello.



## COMER Y BEBER

*Su nutricionista continuará ayudándolo en su forma de comer y beber.*

- Mantenga su peso y deglución comiendo alimentos suaves y licuados ricos en proteínas y calorías.
- Empiece a comer alimentos regulares cuando el dolor se detenga, y el masticar y deglutir sea más fácil.
- Vuelva a una alimentación balanceada siguiendo la Guía de la alimentación saludable de Canadá.
- Intente beber 8 vasos de líquidos no gaseosos (sin alcohol ni cafeína) cada día.
- Mantenga su peso por las primeras 6 a 8 semanas después de haber finalizado el tratamiento.

## DEGLUCIÓN

*Su terapeuta del lenguaje puede enseñarle a deglutir antes del tratamiento.*

- Puede asistir a una evaluación de control 8 semanas después de su último tratamiento para controlar la deglución.

*Estudio de la deglución y cambios en la alimentación*

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

*Ejercicios de deglución*

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

*Cambios en la deglución debido a la radioterapia*

- Los efectos secundarios pueden ir mejorando 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 enjuagues anestésicos con lidocaína antes del uso de la seda dental

*Cepillado*

- Use enjuague anestésico de lidocaina antes del cepillado
- Use un cepillo blando
  - Realice un cepillado suave después de las comidas y antes de acostarse
  - Para limpiar la boca, utilice una gasa empapada en enjuague 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 a diario o utilice pasta dental rica en flúor para prevenir la caries dental
- Informe a su dentista si no le es posible utilizar 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
- Hidrátense con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
  - Evite vaselina (jalea de petróleo) y productos a base de glicerina
- Utilice chicle y/o caramelos sin azúcar para estimular la salivación

*Cuidado labial*

- Use ceras o lubricantes con base de aceite, solubles en agua
  - No utilice vaselina (jalea de petróleo)

## CUIDADO DE LA PIEL

*Su equipo de radioterapeutas continuará ayudándole con el cuidado de su piel. Continúe con los consejos recibidos hasta que su piel esté sana.*

*Tomará un tiempo para que la piel sane*

- Su piel mejorará 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 POR SONDA Y CUIDADOS

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

- Continúe la alimentación por sonda y trabaje junto con su nutricionista para ajustar sus alimentos y empezar a comer y beber más por la boca.
- Su sonda puede ser retirada por su doctor o cirujano cuando Ud. haya mantenido su peso estable por al menos 1 mes sin usar la sonda para alimentarse.

# Cuidados bucales

## ENJUAGUE BUCAL ALCALINO



1 cucharadita de sal (5ml)



1 cucharadita de bicarbonato de sodio (5 ml)



4 vasos de agua (1L)

### CÓMO HACER UN ADECUADO ENJUAGUE BUCAL

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

### CÓMO UTILIZAR EL ENJUAGUE BUCAL

- Agitar bien antes de usar
- Enjuáguese y haga buches con una cantidad aproximada de 15ml (3 cucharas de soperas) y luego escúpalo
- Repita el enjuague 2 o 3 veces por cada uso.
- Utilice el enjuague bucal cada 2 horas durante el día

### CUIDADO DE LA PRÓTESIS DENTAL

- Utilice sus prótesis dentales removibles el menor tiempo posible
- Retire sus prótesis dentales removibles antes del cepillado
- Cepille y enjuague sus prótesis después de cada comida y antes de dormir
- Sumerja sus prótesis en una solución antiséptica (mínimo 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 hilo dental antes de colocar las cubetas
2. Llene las cubetas con gel de flúor ( 1/3 de su altura)
3. Coloque las cubetas en la boca y escupa el exceso de gel
4. Mantenga las cubetas en la boca durante 5 minutos
  - Realice este procedimiento antes de dormir para obtener mejores resultados
  - Cepille las cubetas y déjelas secar después de cada uso
  - No utilice agua caliente para lavar las cubetas (pueden deformarse)
  - 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.*

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SU CUIDADO:

---

---

---

---